อ้วนดำรำพัน

หลับฝัน หรรษา

รวมบทร้อยกรอง ... ลำดับที่ ๑





อ้วนดำรำพัน

หลับฝันหรรษา

รวมบทร้อยกรอง ลำดับที่ ๑

ผู้เขียน: เสรีนนท์

พิมพ์ครั้งที่ ๑: ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๓

จำนวน: ๑ เล่ม

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ บ้านภาณุฯ



เสรีนนท์

คำนำ

ช่วงติดน้ำท่วมปี ๒๕๕๔ ประมาณเดือนครึ่ง ได้ลองแต่งนิยาย
ในรูปบทกลอนขึ้นมา เพียงเพราะอยากรู้ว่าจะแต่งได้หรือเปล่า? ...
โดยตัวเอกในเรื่อง คือ 'อ้วนดำ' ที่กำหนดให้มีคุณลักษณะหลัก
ตรงข้ามกับของพระเอกยอดนิยมตามที่นึกถึงกันทั่วไป ...
หลังจากแต่งมาได้ประมาณ ๔๐ หน้า น้ำที่ท่วมก็เหือดแห้งหายไป
อย่างรวดเร็วภายใน ๑ วัน หลังจาก กทม. รื้อเขื่อน! ...
จึงหยุดแต่งต่อ ไปยุ่งกับการซ่อมบ้านแทนที่ แล้วก็ละเลยไปเสีย

จนต้นเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เริ่มกลับมาแต่งอีกครั้ง
ในรูปแบบบทร้อยกรองสั้น ๆ ที่เป็นอิสระจากกัน ภายใต้หัวเรื่อง
"อ้วนดำรำพัน" หลังจากทยอยโพสต์ลงพันทิป ช่วยให้ได้รับความรู้
คำติชม ที่นำมาปรับปรุงฉันทลักษณ์ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ใจความหลักนำมาจากคำสอนของพระอาจารย์ต่าง ๆ ที่เคยอ่าน
ฟังท่านเทศน์ รวมทั้งที่ผู้รู้ได้เผยแพร่ไว้ทางทีวี เน็ต หรือหนังสือ
นำมาดัดแปลง ให้เหมาะสมต่อการเล่าสู่กันฟัง ... นอกจากนี้
ภาพประกอบและคำอธิบายต่าง ๆ ได้นำ "อ้วนดำ" กลับมา
เป็นตัวเดินเรื่อง ซึ่งเป็นตัวแทนของคนธรรมดา ๆ ทั่วไป ที่มี รัก
โลภ โกรธ หลง และประสบกับโลกธรรม ๘ โดยเหมือนจะคิดได้
ในบางขณะ แต่ส่วนใหญ่ออกไปทางหลงเสียมากกว่า ...

คุณงามความดีอันใดที่พอมี ขออุทิศให้กับพระอาจารย์ ครูผู้สอน
ผู้ให้ความรู้ รวมทั้งผู้ให้คำแนะนำทุก ๆ ท่าน ความผิดพลาดใดถ้ามี
ขอรับแต่เพียงผู้เดียว หากมีโอกาสคงได้ปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

เสรีนนท์

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

๑. อ้วนดำรำพัน (๒๙/๑๐/๖๒)

อ้วนเอ๋ยอ้วนดำ
รำพัน ขำขำ หวังสื่อสาร
สอดแทรก สาระ เคยพบพาน
ยามว่าง ปลอดงาน ให้รับชม

หลากฝัน ล่วงผ่าน นานหลายรอบ
คละเคล้า ชื่นชอบ ปนขื่นขม
เฟ้นหา ประเด็น มาผูกปม
เพียงเพื่อ ภิรมย์ หลังแขวนนวม...



กราบคุณพระ อาจารย์ ผู้พร่ำสอน
ทุกวรรคตอน ซึมซับ รับมาสวม
ประสบการณ์ บางส่วน นำเข้ารวม
จนกำกวม กล้อมแกล้ม เป็นร้อยกรอง

ฉันทลักษณ์ อาจแผลก แปลกสัมผัส
เพิ่งฝึกหัด ขออภัย นะเพื่อนผอง
ขอบพระคุณ ทุกจุด ที่ตริกตรอง
สมใจปอง ทุ่มเท ทั้งกายใจ

ภาพชีวิต เรื่องราว เขียนมานี้
ยกขึ้นชี้ เทียบเคียง เพียงขานไข
ชีวิตฉัน ชีวิตเขา ชีวิตใคร
สมมุติไป เพื่อสาระ บันเทิงครัน

ต้องขอโทษ หากเฉี่ยว กับใครเข้า
ไม่มีเขา ไม่มีใคร ไม่มีฉัน
"สมมุติ" เอง ก็ไม่มี เช่นเดียวกัน
ครั้นว่างพลัน เชิญติชม ความว่างเอยฯ   เสรีนนท์



๒. ปณิธานในสายลม (๓/๒/๖๒)

ตัวฉัน ไม่ใช่ ตัวฉัน
ของฉัน ไม่ใช่ ของฉัน
เกิดเพื่อ ไม่ต้อง มีฉัน
ไยฉัน ต้องห่วง สะสม

กายจิต สำรวม จงดี
ชีวี มิพลอย ขื่นขม
ลาภยศ สุขทุกข์ ฝังจม
ชื่นชม นินทา ปล่อยไป



ไม่เอา อะไร ติดมา
จะหา ติดไว้ ทำไม
วันนี้ ตอนนี้ ใส่ใจ
มิใย วันพรุ่ง วันวาน

ดินน้ำ ลมไฟ สร้างกาย
สลาย ยามเมื่อ วายปราณ
จิตใส ผ่องแผ้ว เบิกบาน
ลูการ เกิดมา ชาตินี้ฯ   เสรีนนท์

จากคำเทศนาของ ท่านพุทธทาสภิกขุ

๓. ใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ (๒๗/๘/๖๒)

"อย่าอยู่ อย่างอยาก..." ท่องจำ แต่น้อย
แผดเสียง ต่อยหอย ปานแก้ว ขุนทอง
ความหมาย ล้ำค่า ซ่อนลึก ลืมมอง
ความอยาก ทั้งผอง แน่แท้ ตัณหา

เนื่องเพราะ กิเลส ราคะ โลภะ
โทสะ โมหะ ต้นเหตุ ชักพา
อยากเอา อยากได้ เครียดแค้น โหยหา
ลุ่มหลง กามา กลัดกลุ้ม ทุกข์ยาก

จงใช้ กิเลส ให้เกิด ประโยชน์
ใช่มี แต่โทษ ที่เริ่ม ด้วยอยาก
หากใช้ ปัญญา ระวัง ฝังราก
ผิดศีล ซ้ำซาก นับว่า เข้าที



อยากรวย ต้องขยัน ทำกิน เก็บออม
ใช่ลัก ลวงมอม ขโมย ปล้นจี้
อยากเอา ชนะ ฝึกตน ให้ดี
ใช่รุม โจมตี ด้วยเล่ห์ อุบาย

อยากได้ ตัวนาง ต้องได้ ใจเขา
ใช่ฉุด พรากเอา เป็นข่าว ให้อาย
อยากเข้า ถึงธรรม หมั่นฝึก จิตกาย
ประโยชน์ มากมาย ถ้าใช้ กิเลสเป็นฯ   เสรีนนท์



๔. คิวเขา คิวเรา (๒๘/๒/๖๒)

ทีละคน ทีละครา
ไปไม่ลา ไปไม่มา
เคยคบหา เคยพูดจา
ถึงเวลา ถึงต้อง-ไป

ใครกันหนอ ใครกำหนด
อายุหมด อายุขัย
ชีวิตเขา ชีวิตใคร
เกิดทำไม เกิดเพื่อตาย



โอ้ตัวเขา โอ้ของเขา
หลงยึดเอา หลงงมงาย
สุดหวงแหน สุดเสียดาย
ทิ้งแม้กาย ทิ้งไม่เอา

ฉันตอนนี้ ฉันมองเขา
คล้ายกับเงา คล้ายมองเรา
ไม่มาเกิด ไม่โดนเผา
หยุดมัวเมา หยุดยึด-วางฯ   เสรีนนท์

๕. ชีวิตนี้น้อยนัก แต่สำคัญยิ่ง (๑๘/๓/๖๒)

ชีวิตนี้ น้อยนัก หากจักหมาย
เทียบกับหลาย ชาติภพ ที่ล่วงผ่าน
จิตเกี่ยวเกาะ ละร่าง มาแสนนาน
ยากเปรียบปาน แม้เม็ดทราย ทั้งโลกา

ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย มิรู้จบ
กี่ชาติภพ วนเวียน ล้วนทุกขา
ด้วยเมามัว เสน่ห์ลิ้ม รสกามา
กลั้วตัณหา มั่นยึด อุปาทาน

ชีวิตนี้ สำคัญ แต่น้อยนัก
เร่งตั้งหลัก ยกจิต เป็นแก่นสาร
หยุดหลงติด ปล่อยวาง กิเลสมาร
จิตเบิกบาน สร้างภูมิ เสริมพลัง

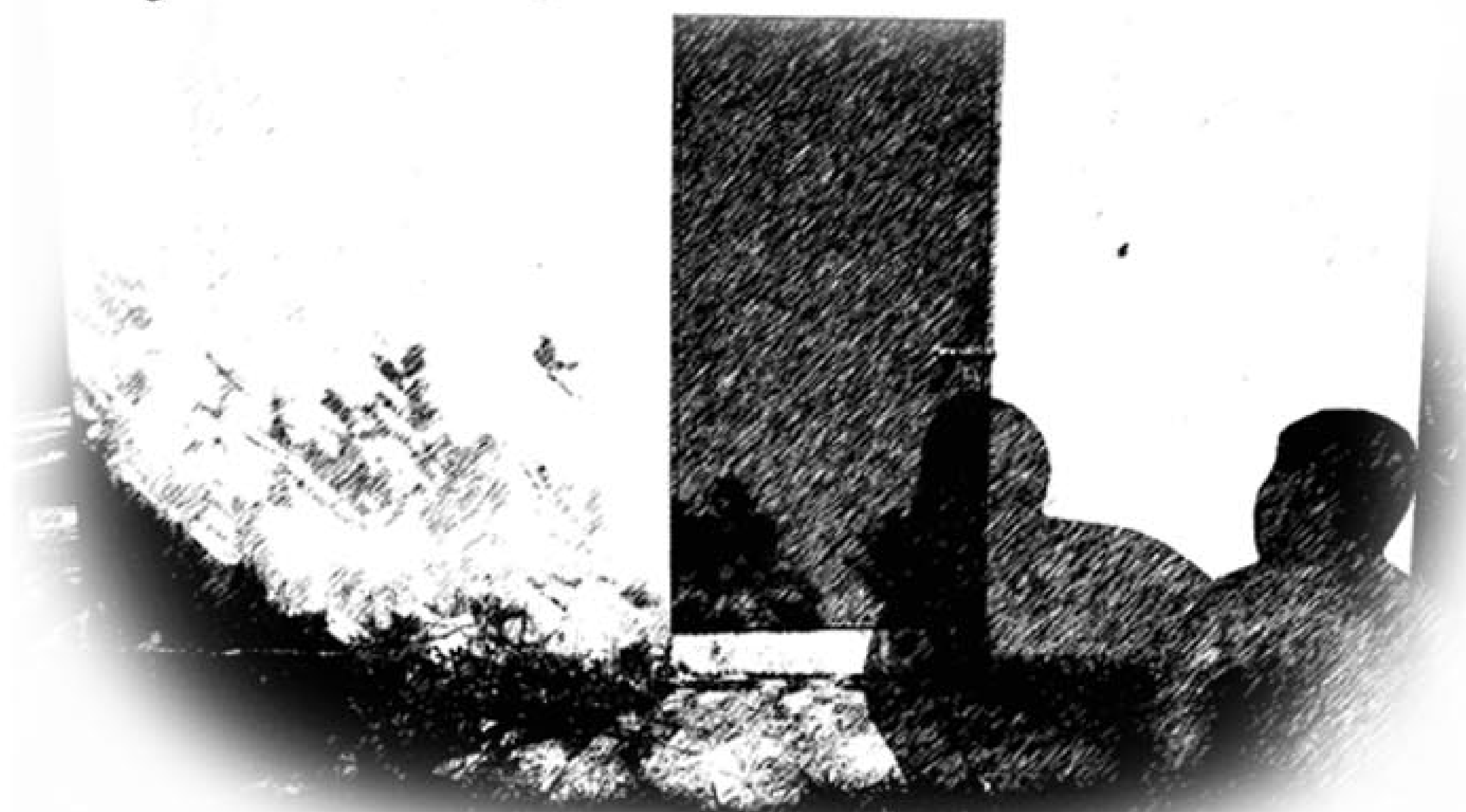
ยกระดับ ฝึกจิต ให้สงบ
รู้เจนจบ เกิด-ดับ ล้วนทุกขัง
สรรพสิ่ง ผันแปร ไม่จีรัง
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาฯ เสรีนนท์

๖. ใฝ่รู้ ต้องเลือกเรียน (๑๓/๑๑/๖๒)

ทุกที่คือที่เรียน พากเพียรได้ทุกแห่ง
ทุกสิ่งต้องจัดแบ่ง เป็นแหล่งให้เรียนรู้
ทุกวันต้องได้เรียน เริ่มเรียนไม่มีอู้
ทุกคนล้วนใจสู้ ใฝ่รู้ทุกเวลา

ทุกที่ย่อมแปรปวน เรรวนทุกทิศา
ทุกสิ่งล้วนแต่งมา ลวงตาเพื่ออยู่ยง
ทุกวันที่ผันผ่าน ยิ่งนานยิ่งเสื่อมลง
ทุกคนยังไม่ปลง มั่นคงเรื่องตัณหา

ทางโลกย่อมแปรเปลี่ยน หมุนเวียนล้วนทุกขา
เรียนกันไม่จบหนา มายามักครอบงำ
เมื่อไรได้เข้าถึง ลึกซึ้งเรื่องทางธรรม
กายจิตรู้ประจำ พ้นกรรมเข้าสักวันฯ เสรีนนท์



จากคำเทศนาของ หลวงพ่อชา สุภัทโท

๗. คนงามเพราะหนัง (๖/๔/๖๒)

เหล่าอนงค์ ทรงงาม ฟ้าสรรค์สร้าง
เดินยั่วยย่าง อวดร่าง กลางสายฝน
คนตะลึง ยุ่งเหยิง มุงปะปน
ฉันบัดดล แทรกชม ด้วยรื่นรมย์

ฟ้าร้องเหวย "แค่แผ่นหนัง ที่แลเลิศ
บ่อกามเกิด กำหนด ชวนเสพสม
หากถลก ลอกออก ใครภิรมย์
สิ่งโสมม ข้าซ่อนแอบ ไว้ด้านใน

ดูตัวเอง แต่ปลายผม ยันนิ้วเท้า
ทุกแห่งเล่า มองเห็นขี้ มิผ่องใส
ขี้รังแค ขี้หูตา อีกขี้ไคล
ชำระไป ก็สะอาด ได้ไม่นาน



หนังแผ่นเดียว จิตเดียว กายเดียวนี้
หากเชี่ยวลี้ หลีกเวียน ซึ่งสงสาร
พึงศึกษา ปฏิบัติ อย่าหย่อนยาน
ต้องพบพาน ความสงบ เข้าสักวัน"ฯ   เสรีนนท์

๘. เขาเรียกฉันว่านก (๕/๔/๖๒)

เขาว่าฉัน เป็นนก... น่าขบขัน
ฉันว่าฉัน เป็นนก เมื่อไหร่นั่น!
ใครว่าฉัน เป็นอะไร ช่างหัวมัน!
ฉันว่าฉัน กับเขา ไม่ต่างกัน

หิวเมื่อตื่น อยากกิน ออกโผผิน
อิ่มโบยบิน จีบสาว จ้าละหวั่น
หวังครองคู่ เร่งสร้างรัง พลัวัน
อวดประชั้น พอสาวเลือก... ได้คู่ครอง

ชวนชมโลก สีชมพู สวยสดใส
ไปทางไหน เหมือนดั่งมี แค่เราสอง
จีบน้ำผึ้ง พระจันทร์ ในรังทอง
สุขสมปอง จนนางคลอด พยานรัก...



หน้าที่พ่อ เริ่มต้น แล้ววันนี้
ไม่หลบลี้ หาป้อนแม่ แทบกระอัก
ลูกออกมา ร่วมช่วยกัน ไร้วันพัก
แม้เหนื่อยหนัก สักปานใด ก็เต็มใจ

ถึงเวลา ลูกพร้อมจาก เราป๋ามี้
หมดหน้าที่ แตะปีกลา หาคู่ใหม่
ชีวิตเขา ดีกว่าฉัน หรืออย่างไร?
คิดยังไง วานคุณช่วย บอกฉันทีฯ เสรีนนท์



๙. ตัดแค้นข้ามชาติ (๔/๙/๖๒)

"วอนจันทร์ วันเพ็ญ ช่วยเป็น พยาน
เหล่าคน สามานย์ ให้ร้าย ชิงชัง
ส่งใจ ผ่านเดือน ย้ำเตือน ความหวัง
เก็บแรง พลัง รอวัน ทวงคืน..."

ผลเกิด จากเหตุ รับรู้ กันทั่ว
ทำดี ทำชั่ว กรรมย่อม ส่งผล
ได้ดี ได้ชั่ว เกิดจาก กรรมตน
อยากคลาย ทุกข์ทน หมั่นสร้าง กรรมดี

ยึดมั่น ศีลห้า เพียรพร่ำ ปฏิบัติ
ไม่ควร ผ่อนผัด อย่ามัว รอรี
เริ่มจาก ระดับคน ก็ดู เข้าที
สังคม จะดี ชีวี ผ่องใส



อโห- สิเขา ที่ทำ กับเรา
อโห- สิเรา ที่ได้ ทำไป
ชาตินี้ ชาติหน้า มิใช่ ห่างไกล
เจอะเจอ กันใหม่ ได้ไม่ เคืองกันฯ เสรีนนท์

๑๐. หน้ากากใจ (๑๖/๑๐/๖๒)

สักวา หน้ากาก มีไว้ใช้
ก่อนสวมใส่ ไตร่ตรอง ให้มันเหมาะ
ด้วยมากหลาก บทบาท ควรพิเคราะห์
อีกจำเพาะ เจาะไป หลายอารมณ์

อันวิสัย ปุถุชน ในโลกหล้า
มักใหยหา คำนิยม เกินเหมาะสม
ใส่หน้ากาก เยินยอ อภิรมย์
คงชวชม อิ่มเอม ตามสมควร



เจอะคนตรง จริงใจ ลองคัดสรร
หน้ากากอัน ขวานผ่าซาก ไม่ผันผวน
ชอบบอกชอบ ชังบอกชัง ไร้เรรวน
ไม่โดนสวน คงเข้าทาง คือดีไป

เปลี่ยนหน้ากาก จนลืม ไหนหน้าฉัน
พิลึกพลัน ใจจริง เป็นไฉน
หรือว่าฉัน จะห่วง กังวลไย
รู้ปรับไป ให้เหมาะกาล เทศะเอยฯ เสรีนนท์

๑๑. มันแค่นี้เอง (๒๙/๘/๖๒)

ด้วยเห็นว่า เคยร่วมงาน มานานปี
เห็นเป็นพี่ คนหนึ่ง จึงไว้ใจ
ด้วยเห็นเป็น ถิ่นเก่าเขา ใช่อื่นไกล
เห็นเภทภัย เป็นโอกาส ไม่นึกกลัว

จึงตกปาก รับมือ ตามพี่บอก
ถูกปอกลอก วางยา หูตามัว
กินสองทาง รับสบาย ไม่เห็นหัว
โดนยำรัว หนีไม่ออก แทบวางวาย

คนอื่นรู้ กันหมด ยกเว้นฉัน
แสนโง่งัน ทั้งอับอาย และเจ็บกาย
ฝืนทำใจ ละวาง ไว้เชิงชาย
ยังไม่ตาย เอาความพ่าย เป็นบทเรียน



จากวันนั้น หลีกห่าง เลิกคบหา
ยามเห็นหน้า เรื่องเก่า ๆ ผุดวนเวียน
ฝืนทายทัก เรื่อยเปื่อย ไม่ติเตียน
ทนทำเนียน ไม่รู้ นี่แหละฉัน

มาวันนี้ ได้ข่าว เขาเสียแล้ว
ใจฉันแป้ว ในจิต ขึ้นฉับพลัน
แค่นี้เอง ไยเรา ไม่รู้กัน
อย่ายึดมั่น รู้เท่าทัน อโหสิกรรมฯ เสรีนนท์



๑๒. ใส่บาตรรับพรปีใหม่ (๕/๑/๖๓)

ตื่นแต่เช้า ใส่บาตร รับพรพระ
ในวาระ ดิถี ขึ้นปีใหม่
หวังประสบ แต่สิ่งดี มีโชคชัย
ปลอดเภทภัย เกษมสันต์ ตลอดปี...

ถ้าขอได้ จริงดังว่า ใครจะทุกข์
คงต้องสุข ถ้วนทั่วหน้า แสนสุขี
ไม่มีเศร้า แช่มชื่น รื่นฤดี
ทุกชีวี จะไร้ทุกข์ ไปได้ไง?

ใส่บาตรเพื่อ ชำระจิต ลดโลภหลง
อีกธำรง พุทธศาสน์ ที่เลื่อมใส
แล้วแผ่บุญ กุศล อุทิศไป
อิ่มเอิบใจ รับปีใหม่ ก็พอเพียงฯ   เสรีนนท์



๑๓. ปีหน้ามีเพื่อดีขึ้น (๒๙/๑๒/๖๒)

ก่อนผ่านปี หาเวลา มานั่งคิด
ตรองถึงกิจ ที่ทำไป โดยถ้วนถี่
บันทึกลง ทั้งเรื่องดี ดูเข้าที
และเรื่องที่ แย่โดดเด่น แล้วทบทวน

อะไรควร จะสานต่อ หรือเสริมสร้าง
อะไรบ้าง จะละวาง ไม่ผันผวน
"ปีหน้ามี เพื่อดีขึ้น" ขอเชิญชวน
หยุดเรรวน เลวลงอีก พอได้ใจ



ปณิธาน ของปีหน้า เขียนแปะฝา
อะไรนา จะกระทำ หรือแก้ไข
ใส่เป้าหมาย แล้วลงมือ ไม่ร่ำไร
ยกจิตใจ สูงขึ้นได้ ยิ่งเข้าตา

ผ่านปีเก่า ไปเพราะคน กำหนดไว้
ปีใหม่ไซร้ มาเพราะคน กำหนดหนา
โลกหมุนเปลี่ยน ตามกระแส ธารดารา
ไม่นำพา เก่าใหม่ เป็นเช่นไรฯ เสรีนนท์

๑๔. อารมณ์วันไหว้ (๔/๒/๖๒)

วุ่นวาย ว้าวุ่น ไม่นาน จะเจอ
ตั้งตา รอคอย เร่งวัน เร่งคืน ให้ถึง วันนั้น

กระวน กระวาย ซื้อข้าว ซื้อของ
หมูเห็ด เป็ดไก่ ผักสด ผลไม้ ธูปเทียน เครื่องไหว้

ตื่นเต้น ลิงโลด วันนี้ พบญาติ
จัดเตรียม อาหาร หวานคาว ครบครัน เครื่องดื่ม เพรียบพร้อม

ดีใจ สุขใจ ได้พูด ได้คุย
ได้ดื่ม ได้เล่น สรวลเส เฮฮา แล้วจาก กันไป ...

เศร้าใจ ทุกข์ใจ เงียบเหงา วังเวง
นั่งซึม กระทือ เก็บกวาด ล้างจาน หมดเรี่ยว หมดแรง

เรียกสติ คืนมา ปรับตัว ปรับใจ
เก็บเรื่อง ดีไว้ มีงาน ทำไป จนถึง วันนั้น ... อีกครั้ง ปีหน้าฯ

เสรีนนท์

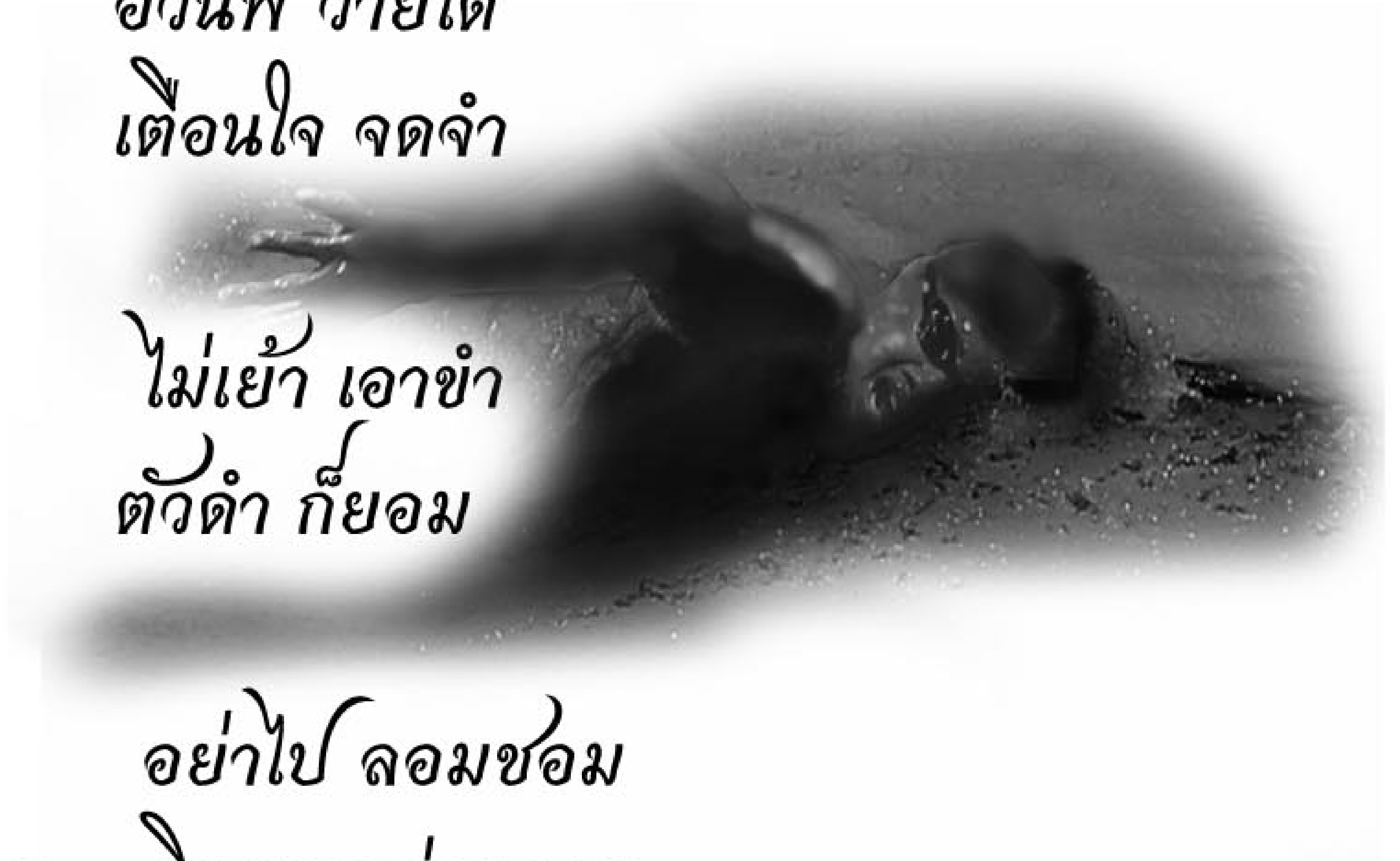


๑๕. สำคัญที่ใจ (๒๐/๒/๖๒)

หัดว่าย ยามแก่ ร่อแร่ ตอนเรียน
ฝืนทน วนเวียน หมั่นเพียร ฝึกหัด

วันคืน ผันผ่าน ฝ่าด่าน อึดอัด
ผ่อนคลาย ปมมัด จำกัด ทางไป

สามสิบ นาที อ้วนพี ว่ายได้
วันแรก ยังไง เตือนใจ จดจำ



ชั่วโมง คือเป้า ไม่เย้า เอาขำ
ไว้ลาย ไม่อำ ตัวดำ ก็ยอม

เพื่อเป็น แรงใจ อย่าไป ลอมชอม
ผลัดผ่อน นอบน้อม ยินยอม ง่ายดาย

ปัญหา ทุกเรื่อง ถึงเขื่อง ปางตาย
แก้ไข แยบคาย ผ่อนคลาย ทันใด

ตนพึ่ง ตนเอง กริ่งเกรง ไปไย
สำคัญ ที่ใจ ฝึกไว้ เป็นคุณ ฯ เสรีนนท์

๑๖. ค่าของคน (๑๓/๒/๖๒)

หนุ่มน้อย แล่นรถ เข้างาน
รนราน ยกขึ้น ไม้กั้น
รปภ. ตะเบ๊ะ เสียงลั่น
แม่นมั่น ตัวเขา สำคัญ



โบกมือ ทักคน ข้างทาง
ชูหาง วางท่า เย้ยหยัน
กระหยิ่ม ยิ้มย่อง โดยพลัน
สุขสันต์ สดใส ชื่นบาน

วันหนึ่ง ส่งรถ เช็คสภาพ
ค่อยทราบ ตอนเดิน อาจหาญ
รปภ. ทักทาย ยวดยาน
เดินผ่าน เพียงมอง หางตา

ในยุค เงินตรา เป็นใหญ่
ใส่ใจ กับสิ่ง แทนค่า
หากไร้ หรือลืม พ่วงพา
บอกลา มายา ล่อลวงฯ เสรีนนท์

๑๗. ออกกำลังกาย-จิต (๓๐/๒/๖๒)



ลืมตาตื่น อรุณรุ่ง ฟ้ายังมืด
มิมัวอืด ซึมเซา นอนแผ่หลา
ภาวนา สวดมนต์ พอขาชา
เสร็จกิจหรา แล่นออก ไม่รำไร

ฉันออกวิ่ง ไปเรื่อย ๆ ตามสภาพ
ใช่หวังทาบ เทียบใคร สักเมื่อไหร่
เขาจะแซง จะตาม ช่างปะไร
แค่คุมใจ ไม่เร็วแรง เกินอัตรา

สร้างเสริมกาย ต้องทำให้ ใจแรงเร้า
เพื่อคละเคล้า ทานทน บนโลกหล้า
เสริมสร้างจิต จำสงบ ใจเบานา
เพื่อล้างลา สิ่งหมองมัว ยั่วยึดครอง

ออกกำลัง กาย-จิต ไม่หยุดหย่อน
อย่าผัดผ่อน ละเลย นะเพื่อนผอง
ทำเรื่อย ๆ ทำบ่อย ๆ จะชำชอง
ขอเพื่อนตรอง คิดดู แล้วเลือกเองฯ   เสรีนนท์

๑๘. ภูเก็ตบ้านเรา (๕/๔/๖๒)

เชงเบ๋ง ปีนี้ ได้กลับ หลบบ้าน
ภูเก็ต บ้านฉาน คนชอบ ไปเที่ยว
ย้อนนึก ความหลัง ยามนั่ง คนเดียว
ใจคอ ห่อเหี่ยว ยังไง พี่จู๊

ตอนนุย หัวร่ง เดินไป บานซ้าน
ปูเลง ช๋ากซ่าน ตามหม้า ไม่อู๊
เคยโขก ขอบต่าง หากตา ไม่ดู
ก๊อบแก๊บ ฝาคู จ๊ยก๊าว ทายทัก

ฝูงนก นางแอ่น เช้าออก หากิน
มั่งมิ้ง โบยบิน กลับกัน คึกคัก
อาศัย ชายคา ร่วมสร้าง รังพัก
ไม่เคย นึกรัก แค่ปล่อย อยู่ยาว

จ่ายหลาด ซื้อของ พอกิน วันวัน
หากเหลือ คัดสรร เก็บตู้ กับข้าว
ไม่กิน ก็ใส่ ทั้งพู้น รอเขา
มาเก็บ ต่อเช้า เอาไป เลี้ยงหมู



นึกถึง ของกิน ป๊ะจาง ก็หร้อย
ไก่แดง ไม่ย่อย ฮูแช้ ชอบอย่
โกวต๊าว หมี่ผัด โอ้วเอ๋ว อังกู๊
สี่ขา เข้าคู่ โกปี๊ เจี๊ยกโก้ย

อาโป๊ง หนมชั้น ปาวล้าง เหนียวหิบ
หนมเป๊า หนมจี๊บ-เซวโป๊ย เกียมโก้ย
ปีโก๊ โกซ้ย ฮ้วดโก้ย หุ้นโก้ย
ฉ้ายท้าวโก้ย มอจี๊ จัดมา เต็มพก

เซล้อง ออซึ้ง ตาวโอ๊ย แป๊ะทิ่งโก้ย
บั๊นเจียนโก้ย โก๊ยตาล้าม หนมจีน ฮ่อหมก
กินแค่ หิ้ดฮู้ย พอได้ แรงอก
ตบด้วย หนมครก ปลาแนม ไส้กรอก

เสร็จสรรพ ออกเสก พานหิน ให้ย่อย
ชุบเล่น รูดหอย แค่พอ ตูดล๋อก
สายหน่อย เที่ยวเล ไล่ปู โยกล้อก
เห็นถูก ล้อมคอก ต้นพร้าว สี่ยอด



หอยแครง ปลาย่าง หมึกย่าง มื้อเที่ยง
ชุบหย่ำ ลูกเนียง ลูกตอ เบือทอด
หอยคราง ชักตีน หอยขม กุ้งทอด
เต้าฮู มงทอด แค่นี้ ก็พอ

ลอบะ เปาะเปี๊ยะ ตบท้อง หวันฉ่าย
หมี่ก๊ะ หาง่าย หมี่ไท ชอบพอ
เล้งเตี๋ยว ล้างปาก ซึ้งอ๋วน ล้างคอ
หลับนอน ให้พอ ได้ไม่ ฟิดฟิด



ถึงงาน กินผัก หยบแล แห่พระ
คนเดิน เกะกะ แย่งเก็บ ลูกทัด
ส่งพระ พานหิน มุงแน่น อิดอัด
กลับบ้าน อิดหิด เนือยหา คาวทาน

ลูกใคร หลานใคร รู้จัก กันหมด
น้ำใจ ใสสด เอื้อเฟื้อ เจือจาน
หลายสิบ ปีผ่าน เศรษฐกิจ เบ่งบาน
ใจคน หักหาญ หอบได้ หอบเอา

ผู้คน ต่างถิ่น มากหน้า หลายตา
กะเหรี่ยง มอญพม่า รับงาน ไม่เบา
บ้างเป็น เจ้าของ เซ้งงาน จากเขา
นึกถึง ก๊องเรา ก็มา จากจีน

ได้กลับ คืนถิ่น บ้านเกิด เมืองนอน
เครื่องเริ่ม บินร่อน แตะพื้น น่ามบิน
ทำไร ทำเถิด หากไม่ ผิดศีล
รู้คุณ แผ่นดิน ที่ให้ ทำกิน ... บ้างก็ดีฯ เสรีนนท์



๑๙. อุดมการณ์ของเบี้ยในกระดาน (๙/๒/๖๒)

ฉันอ่อน ฉันเยาว์ ลุยงาน แข็งขัน
ตะบี้ ตะบัน ได้เพื่อ องค์กร
ของรัฐ ของชาติ ไม่ยอม ผันผ่อน
ทุกขั้น ทุกตอน ไม่เกี่ยง สักครา

งานด่วน งานค้าง ฉันหอบ กลับบ้าน
ใครขัด ใครค้าน ก็ไม่ นำพา
รางวง รางวัล ไม่ใช่ ปัญหา
โบนัส โบนา ไม่เคย ร้องขอ

ด้วยเงิน ด้วยทอง ฉันไม่ ขัดสน
จะมี จะจน ฉันรู้ เพียงพอ
เป็นห่วง เป็นใย สรรค์สร้าง งานต่อ
เพื่อยก เพื่อยอ องค์กร แห่งนี้

เมื่อเติบ เมื่อโต หูตา เปิดกว้าง
จัดจ้าง จัดสร้าง พันพัว ซั้วซี้
ช่องโหว่ ช่องว่าง ถ่างห่าง หมื่นลี้
ถูกเฉาะ ถูกชี้ เพื่อนาย ภายนอก



องค์กง องค์กร งานที่ ฉันรัก
จมตม จมปลัก เกลือกกลิ้ง ในคอก
เพื่อราษฎร์ เพื่อรัฐ ฉาบทา ผิวนอก
ปอกเปลือก ปอกลอก หนอนแทะ เนื้อใน

ก่อนนั้น ก่อนนี้ ฉันทำ เพื่อใคร?
ความฝัน ความใฝ่ แสนช่าง ห่างไกล
ขอบคุณ ขอบใจ หากพอ เข้าใจ
ถอนตัว ถอนไป จำลา อาลัยฯ   เสรีนนท์



๒๐. บทเรียนจากคนใน (๑๓/๔/๖๒)

คืนวัน ล่วงไป ล่วงไป
อะไร ที่ฉัน ได้ทำ
ย้อนนึก พบความ ระยำ
ชักนำ ให้เป็น เช่นนี้

สัตว์โลก เป็นไป ตามกรรม
พริ่มพรำ เดียวดาย "รู้งี้"
เหล้ายา พนัน ปล้นจี้
หลบลี้ หนีตาย ประจำ

วันคืน ล่วงไป ล่วงไป
อะไร ที่ฉัน ควรทำ
หากคิด ใคร่ครวญ ก่อนทำ
คงนำ สู่ทาง สดใส



เข้าวัย ผมเริ่ม เปลี่ยนสี
เป็นผี ก่อนได้ เป็นไท
หวังให้ บทเรียน วัยใส
ถอนใจ ผ่านซี่ ลูกกรงฯ เสรีนนท์

๒๑. บทเรียนจากคนไท (๑๔/๔/๖๒)

คืนวัน ล่วงไป ล่วงไป
อะไร ที่ฉัน ได้ทำ
ย้อนนึก พบความ เพียรพร่ำ
ชักนำ ให้เป็น เช่นนี้

สัตว์โลก เป็นไป ตามกรรม
ตอกย้ำ ยืนยัน ท่วงที
สัตย์ซื่อ มุ่งงาน เต็มที่
คิดดี ก่อนใช้ ประจำ



วันคืน ล่วงไป ล่วงไป
อะไร ที่ฉัน ควรทำ
หากคิด ใคร่ครวญ ก่อนทำ
จะนำ สู่ทาง สดใส

เข้าวัย ผมเริ่ม เปลี่ยนสี
พึงมี พอเพียง สมใจ
หวังให้ บทเรียน วัยใส
ฝากไว้ ด้วยความ ห่วงใยฯ

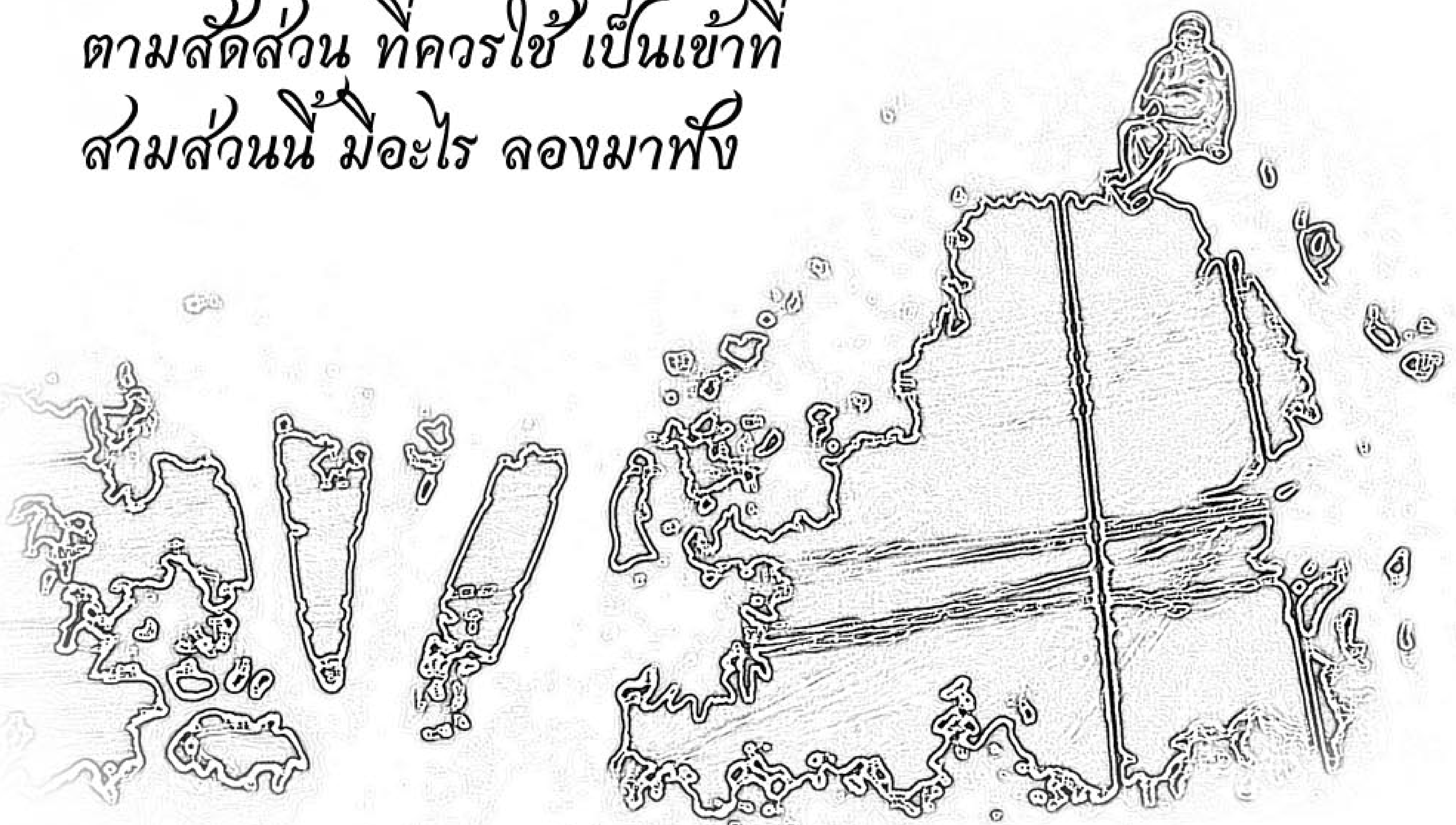
เสรีนนท์

๒๒. เงินสามส่วน (๒๕/๔/๖๒)

ขยับใกล้ สักนิด ฉันจะบอก
ให้เงินงอก งามต้อง รู้จัดสรร
เงินทำงาน แต่ละด้าน เกื้อกูลกัน
เงินขยัน ทำงานแทน ดินก็แล

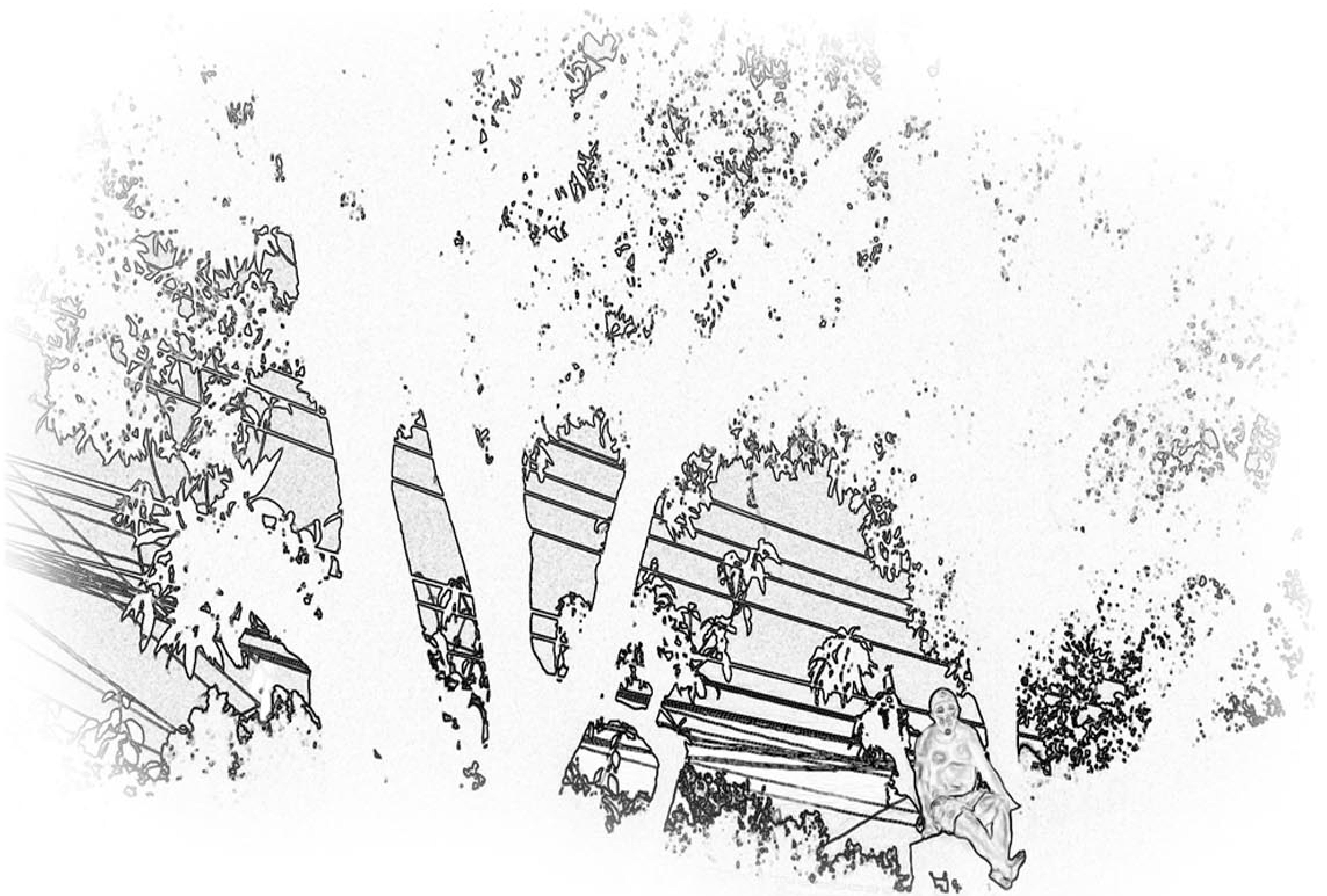
ได้เงินมา ต้องเก็บออม ไว้ก่อนใช้
"เก็บก่อนใช้" ขอย้ำ อย่าป้อแป้
ถึงได้มี เงินก้อน ปลอดหนี้แท้
ไม่เชือนแช เริ่มทำ แต่โดยดี

นำยอดเงิน ที่มี แม้น้อยนิด
คำนวณคิด แบ่งสาม ให้ถ้วนถี่
ตามสัดส่วน ที่ควรใช้ เป็นเข้าที่
สามส่วนนี้ มีอะไร ลองมาฟัง



ส่วนหนึ่งนั้น เพื่อใช้ ประจำวัน
กินเที่ยวปัน-บริจาค เข้าสมคัง (สังคม)
รักษาไข้ ซื้อของ พอประทัง
ระวังพลั้ง มือเติบ จ่ายเกินมี

เงินส่วนนี้ ฝากไว้กับ ธนาคาร
แบบเสี่ยงต่ำ เรียกออมทรัพย์ นามบัญชี
ค่อยถอนออก เพียงพอใช้ ยิ่งเข้าที
เพราะได้มี ดอกเบี้ยบ้าง ตอนฝากไว้

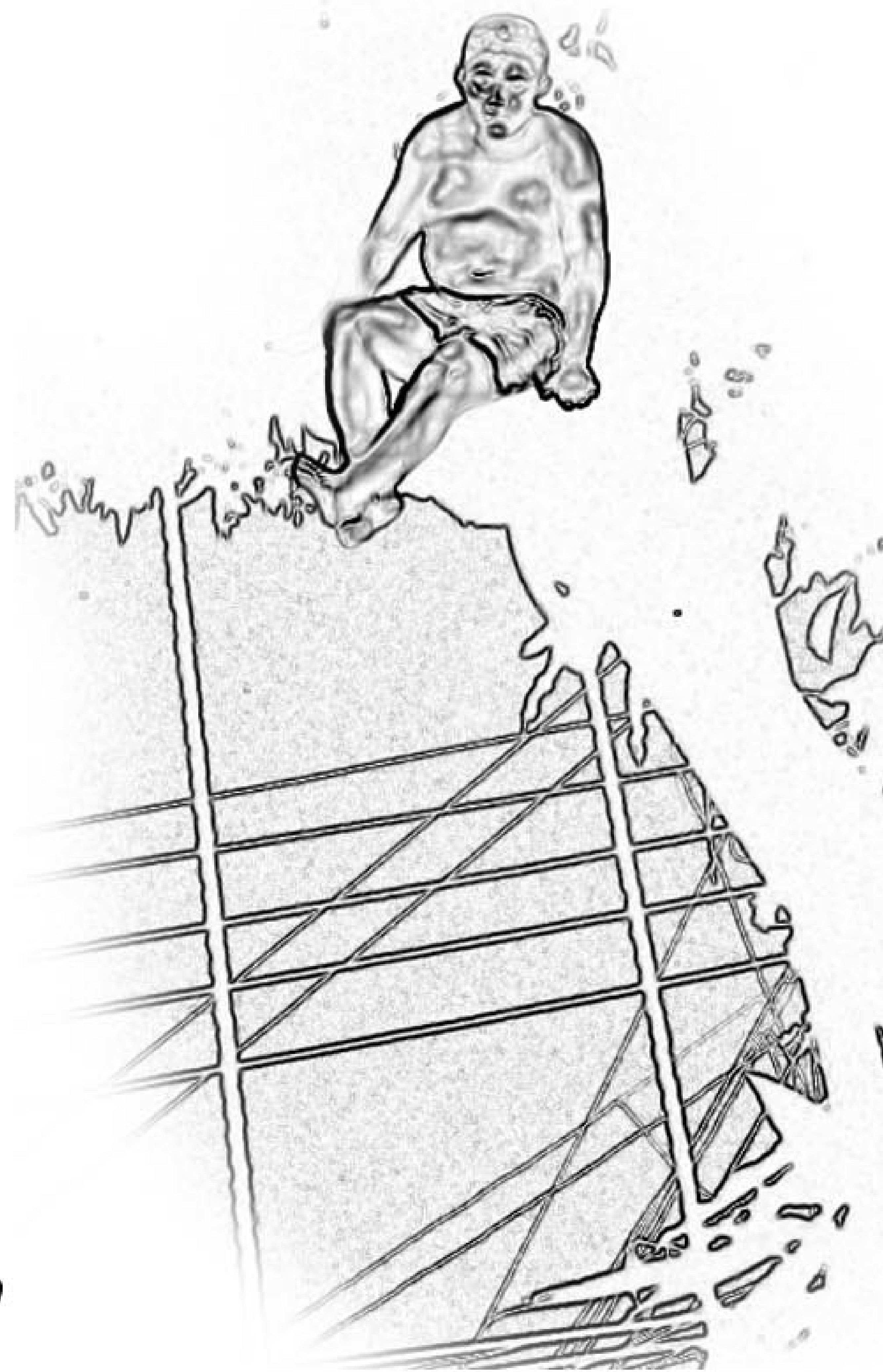


ส่วนที่สอง เพื่อลงทุน เสริมฐานะ
มีพันธะ ให้ศึกษา อย่างตั้งใจ
เลือกเสี่ยงสูง หรือปานกลาง ต้องเข้าใจ
เป็นเช่นไร ตัวเรา รีบประเมิน

การลงทุน นั้นอาจทำ ผ่านกองทุนฯ
มีหน่วยทุน ให้เลือกเยอะ เสียเหลือเกิน
หรือลงหุ้น จัดการเอง เป็นก็เชิญ
แต่อย่าเพลิน ขาดทุนได้ ทุกเวลา

นอกจากนี้ อาจเลือกทำ ธุรกิจ
หากใจคิด มีส่วนตัว ก็ได้หนา
เมื่อตั้งใจ จะทำ ดังกล่าวมา
ต้องศึกษา ไม่ใช่ แค่มีใจ

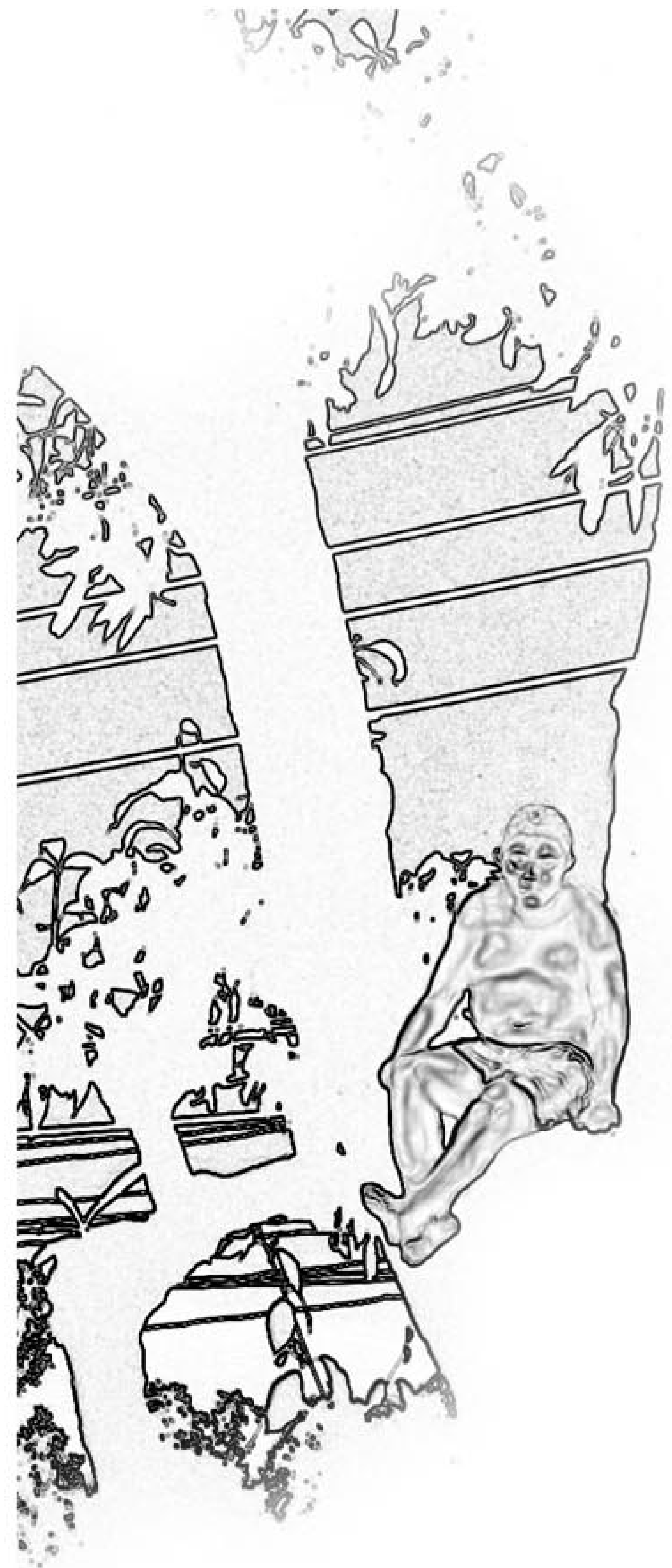
ขอบอกว่า มีโอกาส เงินสูญสิ้น
เมื่อได้ยิน คงผวา มองตาใส
การลงทุน หากพลาดพลั้ง คิดยังไง
รับไม่ได้ อย่าลงทุน ถอยห่างไป



เงินส่วนสาม เก็บเพื่อใช้ ยามเกษียณ
หรือจวนเจียน ฉุกเฉิน ถอนออกใช้
เริ่มเก็บออม ตั้งแต่ ตอนมีไฟ
ชราวัย ไม่ยุ่งยาก ลูกหลานมัน

เงินส่วนนี้ อาจซื้อ พันธบัตร
ที่ภาครัฐ ออกตัว รับประกัน
หรือลงทุน ตราสารหนี้ แบงค์จัดสรร
ให้เลือกกัน แบบเสี่ยงต่ำ มีมากมาย

หรือเลือกซื้อ ที่ดิน ก็ทำได้
เก็บไว้ใช้ เพื่อขาย ไม่เสียหลาย
ซื้อสลาก ที่ ธกส. ออมสินขาย
ไม่สูญหาย เงินต้น สบายใจ



ที่กล่าวมา บอกเล่าได้ เพียงโดยย่อ
แค่หัวข้อ กว้าง ๆ พอแนะได้
ขอย้ำว่า ต้องศึกษา ทำวิจัย
เมื่อมั่นใจ ค่อยลงมือ ตามสมควรฯ เสรีนนท์

๒๓. คืบคลานสู่วันตาย (๒๑/๘/๖๒)

ตายแล้ว เกิดใหม่ ทันที
ชาตินี้ ชาติหน้า ช่างใกล้
ดั่งแค่ เส้นบาง คั่นไว้
เตรียมใจ เตรียมกาย หรือยัง

โชคดี ตื่นได้ เช้านี้
ฝึกรู้ กายใจ จริงจัง
เจริญ สติ สตัง
ระวัง จิตท่อง ล่องลอย

จากนั้น สวดมนต์ ไหว้พระ
วางละ อารมณ์ ถดถอย
พร้อมออก ทำงาน ใหญ่น้อย
เต็มร้อย จิตใส เบิกบาน

หมั่นเดิน จงกรม ก่อนนอน
ยามนอน รู้ลม เป็นฐาน
ปล่อยวาง อารมณ์ ฟุ้งซ่าน
คืบคลาน เข้าสู่ วันตายฯ เสรีนนท์

๒๔. ชมสวนป่า (๑๓/๙/๖๒)

ไผ่พริ้ว พาใจ ยินผิวขลุ่ย
เดินดุ่ย ลุยพง ชมสวนป่า
หวี่ยง ตอมโลม หัวหูตา
ฝนซา หญ้าชื้น ฟ้าเปิดใส

ลมอ่อน พัดโชย หอมบุหงา
เพลินตา ภู่เสื้อ โฉบไหวไหว
แดงง่าม แตะหนวด ชวนขนไข่
เก็บไย มุมเร่ง ยามหัววัน

ดู่ยอม สักยูง แดงเคียนค่า
เดาฉา ภิพลับ เต็งรังจัน
ปาปี้ ตรังฮอก กอกขบชัน
รูมดัน เหล็กตอ กัลป์ชัยราช



เริ่มสาย แดดทอ ลอดใบไผ่
นกไก่ ขานทัก " ยังนวยนาด
การงาน วันนี้ ต้องมุ่งมาด
ไม่พลาด เสร็จกิจ ค่อยรื่นรมย์"ฯ   เสรีนนท์

๒๕. แด่เธอด้วยนึกถึง (๒๖/๘/๖๒)

เศษเสี้ยวหนึ่ง ของวัน ที่ผันผ่าน
แม้เนิ่นนาน ยังพา ใจนึกถึง
ภาพเธอยิ้ม พริ้มทัก ยังปักตรึง
หวนคำนึง มิเลือน ทุกเวลา

เห็นฉันเป็น คนพิเศษ เกินกว่าเพื่อน
ไม่แชเชือน พร้อมร่วมเดิน ทุกทิศา
ขอขอบคุณ มิตรภาพ ที่ยื่นมา
ไม่นำพา ว่าฉัน เป็นเช่นใด

แต่ฉันคิด กับเธอ ได้เพียงเพื่อน
ไม่กล้าเตือน ด้วยมีใจ จึงเฉไฉ
กลัวจะคิด ไปเอง กริ่งเกรงใจ
เลือกตัดไป สายป่าน ให้หลุดลอย

ต้องขอโทษ หากฉัน ทำเธอโกรธ
ต้องขอโทษ ด้วยกลัว เธอถดถอย
เธอมีค่า เกินกว่า จะมัวคอย
ดั่งเพชรพลอย จมปลัก กับโคลนตม

มาบัดนี้ มั่นใจ ฉันคิดถูก
ที่ไม่ผูก หมั้นหมาย ให้ขื่นขม
วาสนา ฉันมี เพียงชื่นชม
เห็นเธอสม รักหมาย ดังใจปอง

ตัวคนเดียว เหมือนอยู่ อย่างไร้ฝัน
ทุกสิ่งอัน เลิกคว้า เป็นเจ้าของ
เพียงพลิกดิน ทำกิน แทนเงินทอง
ไม่เรืองรอง แต่อยู่ อย่างเบาใจ

ที่สำคัญ วางจิต ละสับสน
ดิ้กว่าวน ชนแสง เป็นไหนไหน
ด้วยกิเลส ตัณหา คือเชื้อไฟ
ชวนคลั่มใจ แต่เจือทุกข์ ลองคิดดูฯ เสรีนนท์



๒๖. อย่าอยู่อย่างอยาก (๑๓/๓/๖๒)

อยู่อยู่ อยากอยู่
อยากอยู่ อย่าอยาก
อย่าอย่าง อยากอยาก
อย่างอยาก อย่าอยู่

อยู่อย่าง อย่าอยาก
อยู่อยาก อย่าอยู่
อย่าอยาก อยากอยู่
อย่าอยู่ อย่างอยากฯ เสรีนนท์



๒๗. ปราชญ์วิถี (๑๓/๓/๖๒)

ภูผา ลมซัด บ่ห่อนไหว
ปราชญ์ไซร้ คำคน บ่ห่อนต้อง
ดำรง คงชีพ ชนแซ่ซ้อง
มิพร่อง ทำนอง คลองธรรมฯ เสรีนนท์



๒๘. ต่อกลอน ม.ม้า (๑๓/๓/๖๓)

เมื่อมั่งมี มากมาย มิตรหมายมอง
เมื่อหม่นหมอง มิตรมอง เหมือนหมูหมา
เมื่อไม่มี หมดมิตร มุ่งมองมา
เมื่อมอดม้วย แม้นหมูหมา ไม่มามอง (ยกมา ไม่ทราบผู้แต่ง)

เมื่อแมลงเม่า เมามึน มักมอดไหม้
เหมือนมิตรไม่ หมายมอง มามัวหมอง
เมื่อมิตรมั่ว มักมาก ไม่หมายมอง
เหมือนหมดม่อง หมาแมว มิมอดม้วยฯ เสรีนนท์



๒๔. สักวัน จะรู้ (๑๑/๒/๖๓)

เกิดมาแล้ว ต้องตาย แสร้งลืมคิด
แน่สนิท สักวัน มิอาจพ้น
แต่ก่อนไป ใจห่วง พ่วงกังวล
จำอยู่ทน แค่ไหน นานเท่าไร



จะมีใคร ดูแล ยามแก่เฒ่า
หากจับเจ่า ติดเตียง ไม่ไปไหน
ยามขี้เยี่ยว เกลือกกลิ้ง ใครสนใจ
กินยังไง ใครหา มาป้อนเรา

ด้วยโรคใด ป่วยไข้ ครั้งสุดท้าย
ทิ้งทอดกาย ที่ไหน ก่อนถูกเผา
จะวางวาย เมื่อไหร่ สุดคาดเดา
ชีวิตเรา บั้นปลาย ฤาทุกข์ทน

เลือกไม่ได้ เกิดใหม่ เป็นไฉน
ที่แน่ใจ ไม่อยาก เกิดอีกหน
ถ้าเลือกได้ หยุดกลับ มาเวียนวน
ผสานปน กับธรรม-ชาติไปฯ เสรีนนท์

๓๐. ถึงพ่อ จากลูกชาย (๑๓/๑๒/๖๒)

ใครคนหนึ่ง เร่งขวนขวาย ยกฐานะ
ใครไม่ละ แม้อ่อนล้า พร้อมคุยจ้อ
ใครกันหนอ ทนกล้ำกลืน ไม่ตัดพ้อ
ใครยอมล้อ เล่นกับฉัน หลังเลิกงาน

ใครพร่ำเตือน ยา/พนัน อย่าข้องแวะ
ใครชี้แนะ และไม่เหนียว เรื่องอาหาร
ใครพร่ำสอน ออมเงินฝาก ธนาคาร
ใครสร้างงาน สานทางเลือก ให้มากมาย

ใครคนนั้น คือผู้ให้ กำเนิดฉัน
ใครที่ฉัน เรียกว่า "พ่อ" มิเลือนหาย
อยู่แดนสรวง คงนึกถึง ไม่เสื่อมคลาย
จากเพียงกาย แต่ใจพร้อม คอยปรนเปรอ



พ่อครับพ่อ โปรดอย่าห่วง ลูกคนนี้
ทางพ่อชี้ ลูกก้าวเดิน ไม่พลั้งเผลอ
ชาติหน้ามี อาจได้กลับ มาพบเจอ
รักพ่อเสมอ มิลืมเลือน จากลูกชายฯ   เสรีนนท์

๓๑. ใจหยุด หยุดก้าว (๗/๒/๖๓)

ทุกย่างก้าว ก้าวเดิน จากก้าวแรก
เริ่มก้าวแรก ก้าวได้ ด้วยกล้าก้าว
อยากก้าวไว ก้าวเร็ว ก้าวบัดนาว
จะก้าวยาว ก้าวไกล ก้าวร่วมกัน

เคยอยากมี สักคน ก้าวเคียงข้าง
ก้าวเพื่อสร้าง ชีวี ที่วาดฝัน
ก้าวเพื่อฝ่า ทุกข์ยาก ไปด้วยกัน
คล้องใจมั่น ก้าวไป ไม่เลิกลา

ฉันก้าวมา แสนไกล ใครรับรู้
ยังก้าวอยู่ หรือไม่ ใครห่วงหา
เลือกก้าวเอง สนใย ใครนำพา
เริ่มระอา ก้าวต่อ เพื่ออะไร



แต่หยุดก้าว ตรงนี้ หยุดไม่อยู่
จะพ้นตู ก้าวย่าง ไปถึงไหน
จะโหยหา ก้าวคว้า สิ่งอันใด
เมื่อไหร่ใจ หยุดก้าว ได้สักทีฯ เสรีนนท์

๓๒. กรรมบันดาล? (๔/๓/๖๓)

ชีวิตนี้ ถูก ลิขิตแล้ว
ที่คลาดแคล้ว ด้วยไม่หมด กรรมกิจ
ถึงเจ้ากรรม นายเวร ลวงความคิด
รอดหวุดหวิด ได้เทวา มาพิทักษ์

จึงทำดี เสริมพลัง แด่ปวงเทพฯ
ช่วยแผ้วเหตุ เภทภัย คลายหน่วงหนัก
แล้วแผ่บุญ กุศล ด้วยใจรัก
ให้ประจักษ์ แด่เจ้ากรรมฯ ทุกชาติภพ...

ด้วยฉันคล้าย ถูกดลจิต ให้ประมาท
อาจพลั้งพลาด วางวาย กลายเป็นศพ
แต่กลับถูก ดึงจิต ให้ทวนทบ
ก่อนพานพบ ประสบเหตุ เกินเยียวยา



เรื่องบางเรื่อง รู้ว่าแย่ อย่าข้องแวะ
ดันคุ้ยแคะ ทำไป ไม่ประสา
แต่บางเรื่อง รู้ว่าดี ควรทำนา
ยังเสาะหา เหตุเลี่ยง เบี่ยงไม่ทำ

จึงหวนคิด ทวนเหตุ เฉียดตายนี้
ตรองถ้วนถี่ ด้วยเล็นเล่อ เผลอถลำ
ไม่รอบคอบ มักง่าย เป็นประจำ
จิตถลำ สติขาด เหตุถึงตายฯ   *เสรีนนท์*



๓๓. กล้าคว้าฝัน? (๒๔/๒/๖๓)

ม่านเมฆ บังนภา
จันทรา แลมืดมัว
ฝนเท ดั่งฟ้ารั่ว
หวาดกลัว หรือลุยต่อ?

ยั้งหยุด จะถูกทิ้ง
มันจริง ต้องกล้าพอ
มีใจ ไม่ย่นย่อ
จดจ่อ กับจุดหมาย?

ชีพหนึ่ง ก็แค่นี้
รอรี จักเสียดาย
เวลา มิมากมาย
ก่อนตาย อยากลองกัน?

เดินทับ รอยผู้กล้า
มุ่งหน้า ตามหาฝัน
โอกาส ใช่ตีบตัน
หากพรั่น ฤาได้ดี?

จะฝืน ลิขิตฟ้า?
จะกล้า กันสักที?
ไปต่อ หรือหลบลี้?
อยู่ที่ ต้องเลือกเองฯ เสรีนนท์

๓๔. ยังไม่สาย (๓๐/๑๐/๖๒)

ฉันเคยอยาก ได้รัฐบาล ชนรุ่นใหม่
นำชาติไทย ก้าวทันชาติ อารยะ
จึงศึกษา ตามแนวคิด ทัศนะ
กลับผงะ ถึงเป้าหมาย พวกเขารอ

อยากกู่ก้อง ว่าเห็นต่าง ตามที่อ้าง
หรือเลือกข้าง อุดมการณ์ สานสืบต่อ
อีกระดม แนวร่วม คนชอบพอ
มายกยอ ปอปั้น ก็ตามใจ

แยกเก่า/ใหม่ ไยพูดจริง แค่เพียงเสี้ยว
ฉ้อคดเคี้ยว ไม่ต่างกัน กล่อมวัยใส
ใครแย้งเตือน ก็ไม่ฟัง น่าเศร้าใจ
จำไดนภัย ซ่อมบ่มรุม ทั้งเป็นพรวน

ไยเรียนสูง จบจากนอก ลืมบ้านเกิด?
หลงชูเชิด ชมต่างชาติ จิตผันผวน?
ประเพณี ธรรมเนียมไทย ไม่คู่ควร?
ชักศึกป่วน ชวนเข้าบ้าน พานเลอะเลือน?



วาทะกรรม เลี่ยงบาลี ที่เลือกเฟ้น
เพื่อซ่อนเร้น ภารกิจ แลกลาดเกลื่อน
ถ้ามันจริง เผยความนัย เลิกบิดเบือน
ตอกย้ำเตือน ถ้าถูกเลือก ฉันชื่นชม

ด้วยมุมมอง ที่เห็นต่าง ในบางเรื่อง
แต่ช่างเขื่อง จนรู้สึก สุดขื่นขม
สถาบันฯ ประเพณี ไทยนิยม
ไม่ภิรมย์ ก็มิควร จ้องทำลาย

ลองหันมา เปิดใจรับ ความเป็นชาติ
ที่องอาจ คงเอกลักษณ์ อย่างผึ่งผาย
มีโอกาส ควรตรองคิด ให้แยบคาย
ยังไม่สาย เอาใจช่วย ฉันพร้อมเชียร์ฯ เสรีนนท์

๓๕. กระทงลอยรัก (๑๒/๑๑/๖๒)

ลมหนาว มาเยือน อีกครา
โหยหา แก้วตา ดวงใจ
วันลอย กระทง คราใด
ดึงใจ กลับสู่ คืนนั้น

ฉันลอย กระทง ที่เดิม
จุดเริ่ม ของเธอ กับฉัน
จุดจบ ของกัน และกัน
เธอฉัน พบเพื่อ จากลา

คืนนี้ เธอมา กับเขา
โอ้เรา ใยเฝ้า ห่วงหา
วอนแม่ คงคา เมตตา
นำพา พิษรัก ห่างไกล

ลมหนาว มาเยือน คราวนี้
ได้ที่ ลอยปม มัดใจ
จันทร์ช่วย สาดแสง สดใส
ล้างใจ ที่เศร้า หมองมัวฯ เสรีนนท์

๓๖. เรียนภาษาใหม่ (๗/๑๑/๖๒)

เริ่มเรียน จีนกลาง กับจารย์ มือถือ
จะเปรี้ยว จะบื้อ ต้องลอง สักครา
อ่านออก เขียนได้ ยอดปรา-ถนา
เอาเลย ไม่ช้า เหล่าชิ หนีห่าว

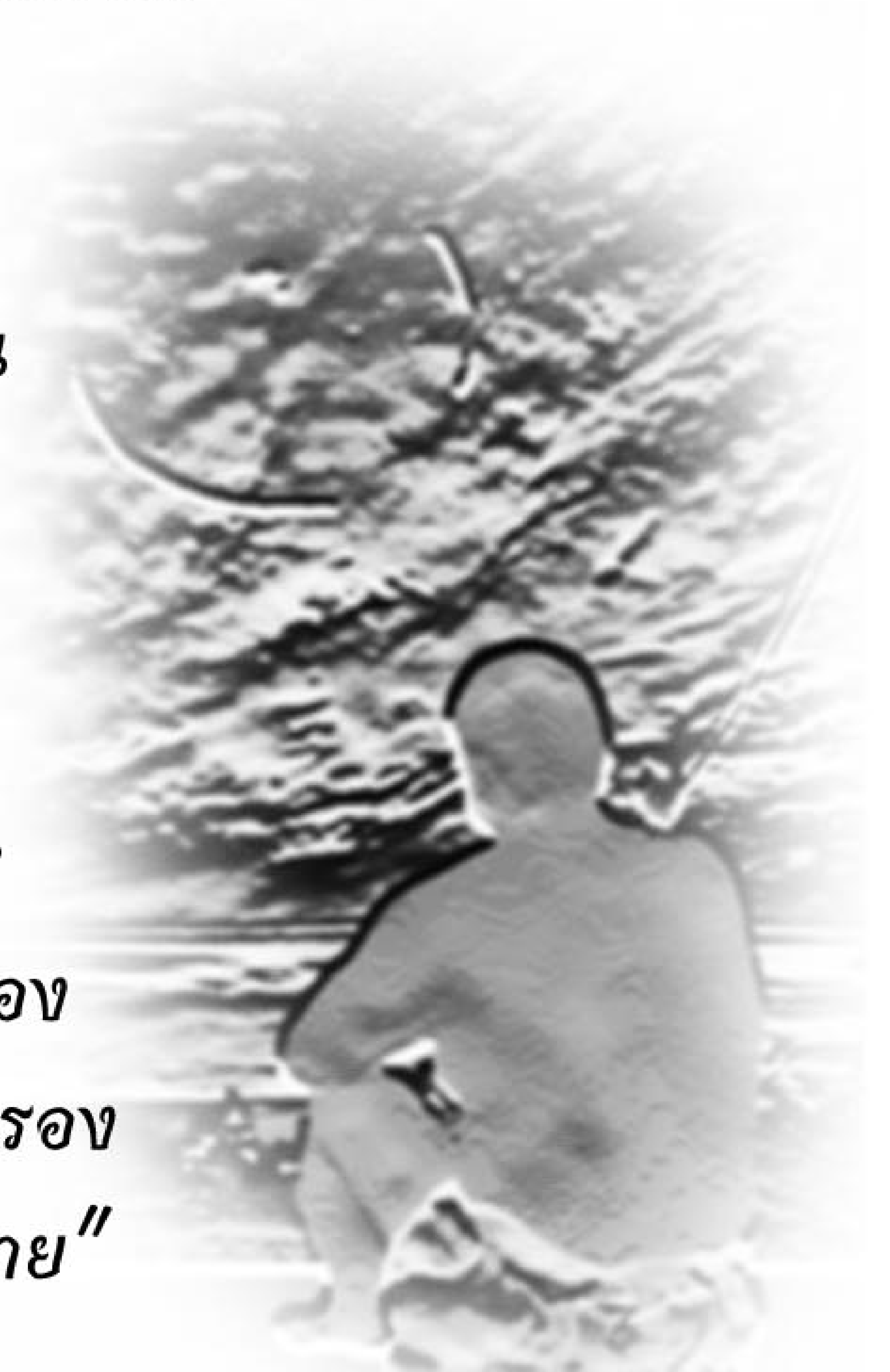
... ต้องใช้ ความจำ แต่แมม เก่าแล้ว
รู้สึก ใจแป้ว ท่าไม่ เอาอ่าว
ได้หน้า ลืมหลัง เหลือที่ จะกล่าว
คล้ายมัน ว่างเปล่า เอาไง ดีเรา

พอก่อน พักผ่อน ของีบ ตั้งหลัก
รอแรง คึกคัก เริ่มแบบ เบาเบา
...สามปี บากบั่น นานพอ ทำเนา
เปิดจ๊อบ กับเขา ไกด์ทัวร์ คนจีน

พูดเป็น ต่อยหอย สอดแทรก เรื่องเล่า
สยาม ยุคเก่า โยงได้ ทุกซีน
...ใครกัน พูดแทรก ส่งเสียง หวีดวีน
...ถูกปลุก ด้วยตีน แอบนอน อู้งานฯ เสรีนนท์

๓๗. ธรรมชาติจัดสรร (๒๓/๔/๖๒)

"ความเที่ยงแท้ แห่งสังขาร คือไม่เที่ยง
หยุดบ่ายเบี่ยง หรือหลงยึด เป็นของเจ้า
ข้าให้ใช้ เพียงชั่วคราว ใช่หยอกเย้า
ยิ่งหมองเศร้า ยิ่งต้องรับ ความทุกข์ทน"



เพิ่งรู้ว่า ตาฉัน เริ่มเสื่อมถอย
เงาดำลอย เคว้าคว้าง ชวนสับสน
มองทางไหน ม่านดำ บังบัดดล
ใจร้อนรน หงุดหงิด ไม่สมปอง

"ตั้งแต่เกิด ยืมข้ามา แปรสังขาร
เสียเนิ่นนาน จนหลงว่า เป็นเจ้าของ
พอทวงคืน ก็เฝ้าหวัง ยึดครอบครอง
หากเจ้าตรอง ยังไม่ตก อกแตกตาย"

จากตัวอ่อน จนกลาย เป็นตัวอ้วน
ตรองถี่ถ้วน ฉันเปลี่ยน ไปมากหลาย
เกิดแล้วตาย แล้วเกิด อย่างแยบคาย
หวังทุกข์คลาย จำรับ อนิจจังฯ เสรีนนท์

๓๘. กล้าฝันต้องกล้าทำ (๘/๑๐/๖๒)

รับวันใหม่ เหยียดกาย บิดแขนขา
กลิ้งกลอกตา รับแสงแรก ตะวันฉาย
ลมหนาวอ่อน พัดโชย พอผ่อนคลาย
เบาใจกาย ได้แรง ไว้เป็นทุน

สุริยา เพิ่งโผล่ ยอดจั่วบ้าน
วิหกขาน กู่ร้อง รับไออุ่น
ฉาบขอบฟ้า ทอแสง แรกอรุณ
ทำนกวุ่น โบยบิน ออกหากิน

ได้เวลา เริ่มงาน ด้วยความหวัง
เสริมพลัง ความรู้ ไม่จบสิ้น
ตามองฟ้า แต่เท้า ยังเหยียบดิน
ไม่ชาชิน วางบน หลังผู้ใด

วันหน้าฉัน ต้องดีขึ้น กว่าวันนี้
หนทางมี ให้เลือกเดิน ไม่สงสัย
ถึงพลั้งพลาด ไม่ถดถอย ไม่ถอดใจ
ยังก้าวไป ตามทางที่ วาดฝันไว้ฯ   เสรีนนท์

๓๙. แด่ปินหลาด้วยหัวใจ (๕/๑๑/๖๒)

สายัณห์ตะวันรอน นกบินร่อนกลับรวงรัง
ฉอเลาะออเซาะดัง มิอินังคนจ้องมอง
ย่ำค่ำตระเวนไพร ระวังภัยด้ามขวานทอง
มิบ้างนึกถึงน้อง คราเราสองเดินเคียงคู่

ชีพนี้ยอมพลีแล้ว เพื่อไทยแผ้วเหล่าศัตรู
อริราชจงรับรู้ มิข้าอยู่ป้องแผ่นดิน
ฝากชื่อให้ลือชา ทหารกล้าใครจักหมิ่น
โลกหล้าต้องยลยิน ข้ารักษ์ถิ่นด้วยหัวใจ

รักชาติศาสน์กษัตริย์ เกียรติประวัติทหารไทย
เทิดทูนธำรงไว้ มิคลายไปขอสัญญา
เลี้ยงรบด้วยปลายปืน น้อมใจยื่นความเมตตา
ห่วงหากรุณา โอ้ปินหลาโปรดกลับมา

น้อมนำคำพ่อหลวง เข้าใจปวงเหล่าประชา
เข้าถึงแก้ปัญหา ร่วมพัฒนาใต้บ้านเรา
สายัณห์ตะวันรอน จูงมือร่อนชมป่าเขา
ใกล้ไกลก็บ้านเรา ปล่อยนกเขาแค่เฝ้ามองฯ เสรีนนท์

๔๐. สามสหายแห่งวัฏฏะ (๑๖/๑๑/๖๒)

สามสหาย แห่งวัฏฏะ คือสัจจะ
มิอาจละ สืบสาน พันธกิจ
ทุกสิ่งสรรพ์ ในโลกหล้า ถูกตามติด
รู้สักนิด ยอมรับเถิด ปุถุชน

เร็วหรือช้า เหล่าสหาย จะไปเยือน
แค่อยากเตือน ให้ตระหนัก เลิกสับสน
เมื่อมีเกิด ย่อมมีเสื่อม แล้ววายชนม์
วนเวียนวน ตามสังสาร อเนจอนาจ

ผู้ยิ่งใหญ่ เกรียงไกร ทุกยุคสมัย
ไม่มีใคร ยื้อชีพ ได้สมคาด
ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย กันดื่นดาษ
ไม่สามารถ พ้นเงื้อมมือ อย่าสงสัย



เกิดมาแล้ว ย่อมมีเสื่อม และต้องตาย
ละเวียนว่าย ด้วยจิตว่าง ผุดผ่องใส
ทีละเล็ก ทีละน้อย ล้างจิตใจ
สะอาดใส เป็นหนึ่งเดียว กับธรรมชาติฯ เสรีนนท์

๔๑. ทาสกิเลส (๓/๔/๖๒)

เวลานาที ไม่รอรีใคร
วันคืนล่วงไป ไม่หวนกลับมา
สั้นนักชีวิต อย่าติดใหยหา
ตามแต่ตัณหา กิเลสเย้ายวน

กี่ปีผันผ่าน คอยหมั่นเจือจุน
เที่ยวเลี้ยงเที่ยวขุน ทุกคราที่กวน
ไม่รู้จักอิ่ม พร่ำร้องใหยหวน
เวียนวนเชิญชวน จิตอ่อนคล้อยตาม

จากรู้เป็นหลง เห็นทุกข์เป็นสุข
สุขย่อมเจือทุกข์ เมื่อยึดเกินงาม
ละวางสุขทุกข์ อย่าปล่อยคุกคาม
กิเลสถูกปราม ตัณหาก็จาง

อยู่เหนือสุขทุกข์ สู่ความสงบ
พร้อมรู้เจนจบ ยามจิตปล่อยวาง
หมั่นฝึกสติ ไม่หยุดท่ามกลาง
เมื่อก้าวถูกทาง จะเข้าถึงเองฯ เสรีนนท์

๕๒. อารมณ์ตะวัน (๑๑/๙/๖๒)

สุริยัน ตวัดแสง แต้มเวหา
อวดประชา เชิงชั้น วิจิตรศิลป์
งามเลิศ-ล้ำ มโนทัศน์ ศิลปิน
คนเดินดิน หรืออาจเปรียบ เทียบตะวัน

อัสดง ฝากฟ้างาม ด้วยความรัก
วัฏฏะจักร วันเป็นคืน ช่วยรังสรรค์
เพียงชั่วเสี้ยว นาทีทอง อย่าพลาดกัน
ฟ้าเปลี่ยนพลัน ตามอารมณ์ สุริยา

หาเวลา แหงนมองฟ้า ยลแสงสี
จังหวะดี จะสมใจ ปรารถนา
ทิวากร ฝากผลงาน ก่อนลับลา
สิ่งใดฤๅ ฉันควรฝาก ก่อนจากไปฯ   เสรีนนท์



[วสันตดิลกฉันท์ ๑๔]
แม้ยาม จะลับ สุริยะแผลง
ตวัดแสง ประดับฟ้า
ก่อนจาก ละโลก มรณลา
ผิเกิดมา มิสูญเปล่าฯ

๔๓. สุริยา การุญ (๒๘/๑๐/๖๒)

ละคาดหวังใครได้ คืนมา เพื่อนเอย
พึงมั่นเพียงกรุณา ก่อเกื้อ
ทำตนดั่งสุริยา ฤทธิ์เลื่อง ลือไกล
สาดส่องแสงโอบเอื้อ เพื่อหล้านานเนา

ยอมแผดเผาร่างไล้ มอดกาย แท้เฮย
รินหลั่งมวลสารสลาย บ่ล้า
หวังชนไป่วางวาย ชีพอยู่ สืบไป
ตราบร่างยังเจิดจ้า ส่องฟ้าอาจิณฯ เสรีนนท์



๔๔. ดับเพียงกาย (๒๖/๑๑/๖๒)

สัจธรรมคงคู่หล้า　　ยืนยง มั่นแล
จักใครบิดหักลง　　บ่ได้
เกิดแล้วไป่ปลดปลง　　ใครขัด ได้ฤๅ
ถึงที่เวลาไซร้　　แน่แท้ทุกราย

ผิกายเราด่าวดิ้น　　ตามกาล ล่วงไป
เสียงเล่าถึงผลงาน　　บ่สิ้น
หากดีย่อมโจษขาน　　ลือต่อ ยาวแฮ
หากชั่วถูกปอกปลิ้น　　กู่ก้องลือไกลฯ　　เสรีนนท์



๔๕. อยู่อย่างคนพึ่งตน (๘/๘/๖๒)

ไม่อยากอยู่ แค่ผ่าน ไปเอื่อยเฉื่อย
ฝันเรื่อยเปื่อย ได้แชมป์ ยามวัยใส
ชีวิตจริง เวียนวน ทนลุยไป
เอากายใจ ล่าเนื้อ แลกเงินตรา

ละเลงเลือด เคล้าเหงื่อ เปลี้ยขาแขน
บ้างสุดแสน ยันยืน ยวบแผ่หรา
คราพ่ายพลาด ขับไส เอือมระอา
ราวกับว่า ฉันต่าง ห่างกับคน

ฝันเคยมี ตะกาย ไปไม่ถึง
จะดื้อดึง จำทน สักกี่หน
ก่อนพิการ คืนรัง ตนพึ่งตน
อยู่อย่างคน ทำกิน ถิ่นบ้านนาฯ เสรีนนท์

๕๖. คว้าดาวได้ลม (๖/๙/๖๒)

ดวงดาว วาววับ ลิบลับ ห่างไกล
หวังขึ้น เป็นใหญ่ ปีนป่าย ไขว้คว้า
แข่งขัน ยันยื่น เหยียบร่าง ที่ล้า
อาจดู เหมือนบ้า แต่คน มักทำ

ทั้งเล่ห์ มารยา ล่อลวง ปลิ้นปล้อน
ป้อยอ กะล่อน ลาภยศ ชักนำ
ฉันเอง เคยร่วม ประชัน ขำขำ
ระอา หลาบจำ ไม่ใช่ ทางเรา

ลงมา มองเขา ยื้อแย่ง หัวโขน
โทงเทง ห้อยโหน นัวเนีย มึนเมา
เลือกเดิน ทางใหม่ แต่สุด คาดเดา
อาจดู โง่เขลา แต่โปร่ง โล่งใจ

หัวโขน ที่ครอบ เป็นของ ชั่วคราว
ดารา ยังพราว ยวนยั่ว ร่ำไป
ถอดหัว ค่อยรู้ เขาคิด อย่างไร
ว่าได้ ก้าวไกล ถึงดาว จริงหรือฯ เสรีนนท์



๔๗. เธอฉัน รักนิรันดร์ (๘/๓/๖๓)

เธอพร้อม ยืนข้างฉัน
คืนวัน มิอาจเปลี่ยน
แม้เคราะห์ โหมซัดเวียน
จวนเจียน จะร่อแร่



ขอบคุณ อุปสรรค
ประจักษ์ ในมิตรแท้
ชี้ชัด ยามย่ำแย่
ถ่องแท้ รู้แรงตน

บทเรียน ก่อนวิวาห์
โถมถา พาร้อนรน
ทั้งฉัน เธอสับสน
ลานลน ทั่วใจกาย...

ฟ้าเปิด หลังฝนซา
เมฆหนา พลันเลือนหาย
ลมอ่อน พัดใบกกาย
คลี่คลาย ความกดดัน

จากนี้ ใช่โดดเดี่ยว
ข้องเกี่ยว ทั้งเธอฉัน
เริ่มสร้าง ครอบครัวกัน
รักมั่น นิรันดรฯ เสรีนนท์

๔๘. เมื่อไหร่จะตระหนัก (๑๗/๓/๖๒)

ยามโรยรา ค่อยนึกฝัน จะปั้นป่าย
ยามแพ้พ่าย ค่อยขยัน หันเข้าค่าย
ยามเจ็บป่วย ค่อยคิดห่วง ถนอมกาย
ยามใกล้ตาย ค่อยเร่งรีบ ทำความดี

อย่าอาลัย กับอดีต ที่ผ่านพ้น
อย่ากังวล อนาคต วิตกถี่
อย่าละเลย ปัจจุบัน ทำให้ดี
อย่ารอรี หยุดประมาท ทั้งกายใจ

ใช้สติ ระลึกรู้ ทุกขณะ
ใช้ธรรมะ ล้างจิต ผุดผ่องใส
ใช้ปัญญา นำพา ให้พ้นภัย
ใช้โดยไว ไม่เสียที ที่เกิดมาฯ เสรีนนท์

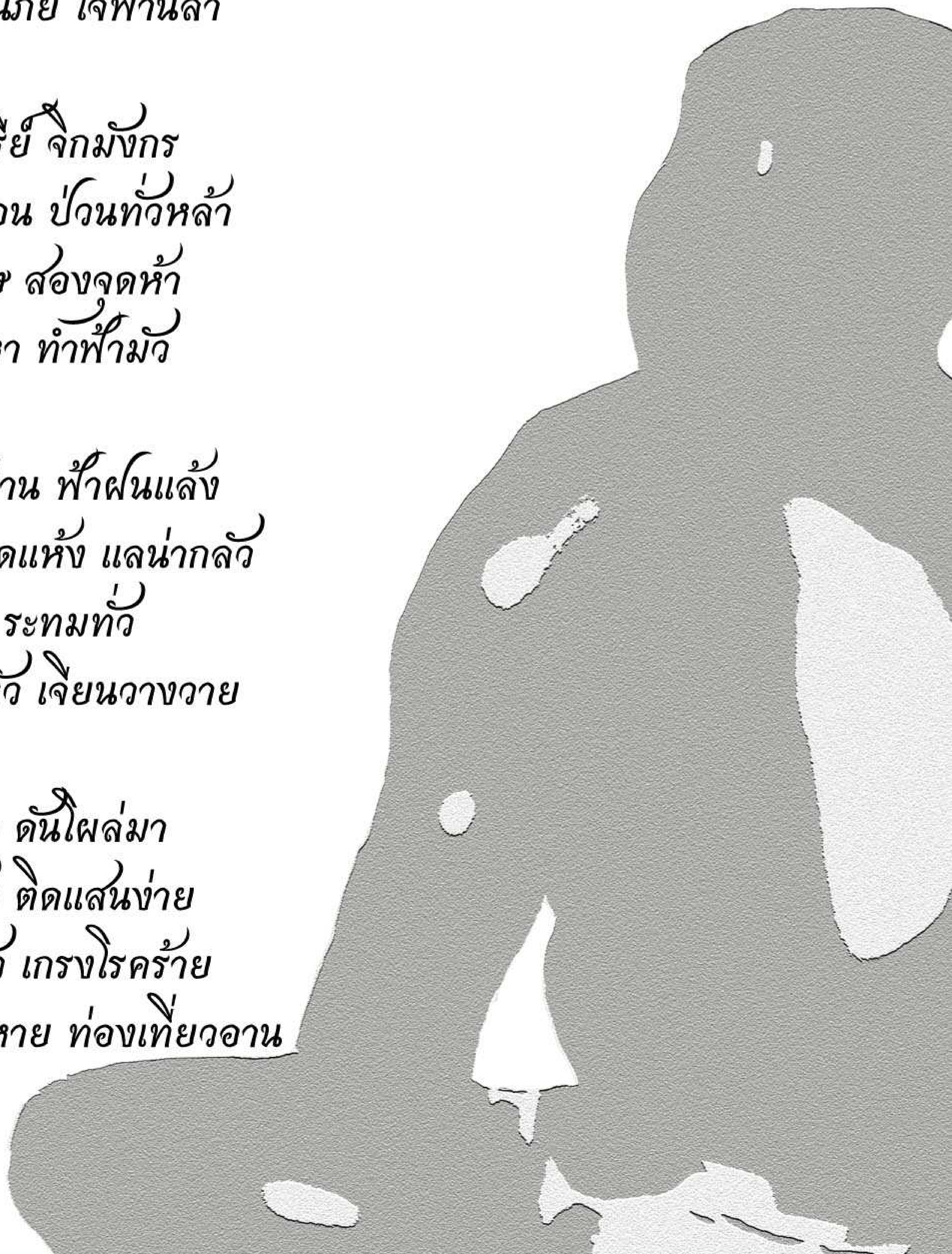
๔๙. ทุกข์ยังมากไม่พอ? (๒๗/๒/๖๓)

ไยข่าวดี ดูหายหด
ไม่ปรากฏ งดถึงไหน
กลียุค อีกหรือไง
หวาดหวั่นภัย ใจพานล้า

จากอินทรีย์ จิกมังกร
รุกราญรอน ป่วนทั่วหล้า
ทั้งฝุ่นพิษ สองจุดห้า
เวียนมาหา ทำฟ้ามัว

หลายปีผ่าน ฟ้าฝนแล้ง
เขื่อนเหือดแห้ง แสนน่ากลัว
ชาวนาไร่ ระทมทั่ว
หนี้ท่วมหัว เจียนวางวาย

แล้วโควิด ดันโผล่มา
ระบาดบ้า ติดแสนง่าย
คนเก็บตัว เกรงโรคร้าย
ต่างชาติหาย ท่องเที่ยวอาน



จิตคนเล่า ยิ่งน่าห่วง
ติดหลงลวง พ่วงใคร่ร่าน
อาวุธปืน ใช้เพ่นพ่าน
บ้างฟุ้งซ่าน เลียนแบบไป



มองการเมือง ดูน่าเนีย
เห็นแล้วเพลีย ระเหี่ยใจ
ชื่นชอบใคร เชื่อตามไป
มิใส่ใจ ข้อมูลจริง

เศรษฐกิจ เลยซึมเซา
ร้านรวงเศร้า ทุนร่งริ่ง
ตลาดหุ้น ตกดำดิ่ง
นี่เรื่องจริง หรือฝันไป!

นอนสุดฝุ่น วันฟ้ามัว
ไม่นึกกลัว ทั้งโรคภัย
อีกเงินทอง เรื่องห่างไกล
ไม่มีให้ ใครแย่งชิง

ทุกคืนวัน กลายเป็นเบา
ไม่หมองเศร้า จึงอ้อยอิ่ง
หน้าที่ใคร ขอทำจริง
ฟ้าใสปิ๊ง เข้าสักวันฯ เสรีนนท์



๕๐. ไทยต้องรอด (๒๑/๓/๖๓)



ขอเวลา อีกไม่นาน เชื้อสิ้นฤทธิ์
โรคหมดพิษ ริดรอน ชีพมนุษย์
การต่อสู้ ครานี้ แม้ยื้อยุด
ต้องสิ้นสุด คืนความสุข สู่ปวงชน

ถึงเวลา ต้องร่วมแรง อย่างมุ่งมาด
ทำเพื่อชาติ หยุดเชื้อ ทุกแห่งหน
คนละไม้ คนละมือ ทุกผู้คน
ไม่วกวน เพียงทำตาม ประกาศรัฐ

ทุกสงคราม ต้องมี การสูญเสีย
ถึงอ่อนเพลีย ทีมแพทย์ยัง ออกปฏิบัติ
ขอปวงชน อยู่บ้าน อย่างเคร่งครัด
คงรู้ชัด อีกไม่นาน ขอเวลา

ส่วนตัวฉัน แม้คราวนี้ จะร่อแร่
ไม่ท้อแท้ ด้วยมีหวัง อันเจิดจ้า
โควิดหรือ จะสู้ พลังประชา
อีกไม่ช้า ไทยต้องรอด ฉันเชื่อใจฯ   เสรีนนท์

๕๑. อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ (๕/๔/๖๓)

แม้สุริย์ ช่วยแผดแสง กลางคิมหันต์
หมอกฝุ่นควัน จางหาย คลายฟ้าหมอง
แต่สงกรานต์ กลายกลับ ถูกเก็บดอง
งดฉลอง ตามครรลอง ที่เป็นมา

ยามไวรัส โคโรนา หาญยึดโลก
สงครามโรค ทำลายปอด มนุสสา
จับจุดอ่อน สัตว์สังคม เหล่าประชา
ชวนกันมา พากันตาย ชะล่าใจ

เศรษฐกิจ ก็ติดหล่ม ทั่วโลกหล้า
ไม่มีท่า จะสงบ จบลงได้
ด้วยมีคน ไร้ตระหนัก เอาแต่ใจ
นำเชื้อไป แพร่ต่อ ไม่รู้ตัว



ไม่กี่วัน จะเข้าสู่ วสันตฤดู
ยากปะทะ สู้โควิด คราฟ้ารั่ว
โอกาสทอง ต้องยามนี้ ช่วยเก็บตัว
หยุดเชื้อชั่ว แค่อยู่บ้าน ก็มีชัยฯ   เสรีนนท์

๕๒. ความปกติที่แปรเปลี่ยน (๑๕/๔/๖๓)

วิกฤต โควิด สิบเก้า คือผล
จากเหตุ เพราะคน ล่วงล้ำ เสียเพลิน
ธรรมชาติ แย้มเตือน ยามถูก หมางเมิน
วายปราณ ยับเยิน เรียกคืน ธาตุสี่

สงกรานต์ ยามนี้ จำต้อง แตกต่าง
เจอกัน ห่างห่าง ผ่านเน็ต แทนที่
รดพร ดำหัว พ่อแม่ น้องพี่
คาดหวัง สิ่งดี สมดัง ใจปอง

ตัวฉัน อยู่บ้าน แค่นอน คุดคู้
แต่เหล่า นักสู้ โควิด ทั้งผอง
ทุ่มเท พลัง ดวงจิต ฉาบทอง
ตามแนว ครรลอง ชลอ ติดโรค



สักวัน ไวรัส เชื้อร้าย สิ้นฤทธิ์
ด้วยภูมิ ปราบพิษ ในตัว ชาวโลก
ชีวิต ชีวา คลี่คลาย ความโศรก
ในมุม มองโลก ที่ต่าง ออกไปฯ

เสรีนนท์

๕๓. เศษเสี้ยวเสน่หา (๒๓/๒/๖๒)

เช้าฟังธรรม คำพระ ท่านเทศน์สอน
สายเบิร์นถอน ไขมัน พอกหนักหนา
บ่ายเข้าบ่อน เสี่ยงโชค ล่าเงินตรา
เย็นฝึกใจ คอพับ หลับเบาเบา

คิดว่าแน่ พอตัว คลายผูกมัด
จากซุ่มหัด เชิงชั้น เสริมความเก๋า
ทั้งน้ำอด น้ำทน ปนน้ำเมา
คลายความเขลา เมามัว มั่วกามา

ที่ไหนได้ สาวยั่วหน่อย ก็รับท้า
ลองวิชา โดนซัด อัดผวา
แค่ต้นยก หน้าแหก แขนขาชา
เซถลา โอนอ่อน มอดแรงไฟ

ถึงกลางยก เรียกสติ เลี่ยงยื้อยุด
โดนเข่าทรุด ริบลูก น้ำลายไหล
ยังตามัว ถูกถีบ หน้าเต็มใบ
ร่วงไถล หลังพาดเชือก ก็เอวังฯ เสรีนนท์

๕๔. สมมุติธรรมกำหนด (๑๑/๔/๖๒)



อ้างว้าง แต่ไม่เปล่าเปลี่ยว
โดดเดี่ยว แต่ไม่เดียวดาย
เมามาย แต่ไม่เมาเหล้า
เป็นเป้า แต่ไม่ถูกชก

พ่ายน็อค แต่ไม่ถึงนับ
หน้ายับ แต่ไม่อ่วมอาน
หลับนาน แต่ไม่ขาดสติ
ตำหนิ แต่ไม่ติเตียน

อาเจียร แต่ไม่เวียนหัว
รู้ตัว แต่ไม่รู้กาย
อับอาย แต่ไม่ขายหน้า
เซ่อซ่า แต่ไม่เลอะละ

เทอะทะ แต่ไม่อุ้ยอ้าย
แพ้พ่าย แต่ไม่ปราชัย
มิชัย แต่ไม่ชนะ
อยากละ แต่ไม่ปล่อยวางฯ เสรีนนท์

๕๕. ติดบ่วงกามา (๘/๒/๖๒)

ฉันมี ทางเลือก เลือกได้ แต่ฉัน...
ไยฉัน ยังเลือก ทางที่ ก่อทุกข์
ต้องเครียด ต้องแอบ ต้องซ่อน ต้องซุก
ยอมทุกข์ เพื่อสุข เพียงชั่ว แปร็บเดียว

ไม่อาจ เปิดเผย สิ่งที่ ไปทำ
ให้ยำ ครบชุด ยอมหล่อน ฝ่ายเดียว
เหงื่อเลือด ไทรมกาย น้ำลาย ข้นเหนียว
ช้ำเขียว ทั่วร่าง ทนรับ จนชา

ไม่นาน โลกมืด นอนแผ่ พังพาบ
พะงาบ พะงาบ กระดูก แขนขา
นวลนาง มิชัย เสร็จกิจ ยิ้มหรา
ฉันล้า มึนมัว พ่ายรส กามา

ถูกไล่ ให้ไป คลานลง เวที
รอรี ฝืนเดิน โซเซ ถลา
มาเพียง คนเดียว ก็กลับ อย่างมา
เยียวยา รักษา หายแล้ว เอาใหม่ฯ เสรีนนท์

๕๖.โอกาสยามยาก (๗/๕/๖๓)

ตัวฉันคนจร วิ่งวอนเช้าสาย
น้อมขอพระพาย สลายคลายฝุ่น
ขอพระพิรุณ การุญนาปี
พระอัคนี รอรี่ก่อนหนา
พระแม่คงคา เยี่ยวยานที
พระแม่ธรณี อารีโภคผล
ยามนี้อับจน ไร้คนพึ่งพา...

โอกาสใหยหา ผู้กล้าฟันฝ่า
ไม่คอยวาสนา ตั้งตาทำกิน
ออมใช้ทรัพย์สิน ละสิ้นอบาย
รู้ปรับก่อนสาย ขวนขวายสิ่งใหม่
ครองศีลในใจ ห่างไกลไพรี
เสริมสร้างกรรมดี วิถีพ่อหลวงฯ
ไม่ติดบวงสรวง ไตร่ตรอง...เอาเองฯ เสรีนนท์



๕๗. สานต่อบ่วงกรรม (๑๔/๕/๖๓)

บ่ายคล้อย ชวนว่าย หากิน ถิ่นเรา
ฮุบเหยื่อ มันเมา เบ็ดเหนี่ยว เกี่ยวใน
กระเสือก กระสน โจนหนี หลีกภัย
ดิ้นโดด ยื้อไป จนล้า โรยรา

เสียงโห่ ฮาลั่น กู่ก้อง อึงมี่
ตัวใหญ่ อ้วนพี ขายได้ ราคา
พะเงิบ พะงาบ กลางพื้น ร้อนฉ่า
โป๊กป๊อก มึนชา ฟ้ามืด ทันใด...

...บ่ายแก่ แดดอ่อน ชวนออก หาปลา
ยิ้มหัว เริงร่า สาวเบ็ด คันไผ่
โยกเย่อ ยืดเยื้อ ชุ่มชื่น ฤทัย
อิ่มเอม เปรมใจ ได้สาน บ่วงกรรมฯ   เสรีนนท์



๕๘. เหนือสุข-ทุกข์ (๒๓/๕/๖๓)

เรียนธรรมะ แต่ละ ปฏิบัติ
ดั่งถนัด หิ้วพา ผลาผล
เฝ้าลูบลูบ คลำคลำ ทำชอบกล
บ่เคยยล เชยชิม ลิ้มลองรส

อันสุขทุกข์ มาทัก สักว่าเกิด
แต่เตลิด ยึดติด จิตสลด
จับฉวยสุข สุขหาย หน่ายรันทด
โศรกกำสรล ทุกข์คา พาอกตรม

โอ้ทุกข์สุข เกิดตาม ความรู้สึก
จิตสำนึก รู้ทุกข์ หรือสุขสม
หลังกระทบ ซึมซับ รับอารมณ์
แล้วหมักหมม ถมไว้ ไม่ปล่อยวาง



หมั่นฝึกจิต แค่รู้ -วางทุกข์สุข
แล้วแก้ทุก ปัญหา ด้วยจิตว่าง
ปฏิบัติ ธรรมะ ละยึด-วาง
จิตสว่าง สงบ จบ-สิ้นทุกข์ฯ เสรีนนท์

๕๙. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (๑๓/๗/๖๓)

ปรัชญา เศรษฐกิจ พอเพียง เป็นไฉน?
ฉันขอ ขานไข ตามที่ ศึกษา
แนวทาง พ่อหลวง เล่าฝาก เพื่อนยา
เผื่อหา เวลา มาลอง ตรองดู

ปรัชญาฯ พึงมี สามหลัก สำคัญ
กับอีก สองนั้น ปัจจัย ค้ำชู
เมื่อก่อน รับฟัง แค่เพียง ผ่านหู
หลังจาก เรียนรู้ จึงอยาก เล่าความ...



"รู้จัก พอประมาณ" นับเป็น หลักแรก
ใช้เงิน จ่ายแจก อย่าให้ เกินงาม
มิมาก ใช้ได้ แค่รู้ หักห้าม
หนี้สิน ลูกลาม หากจ่าย เกินมี

ยึดปรัช- ญาฯ นี้ จะรวย ก็ได้
มั่นคง ยิ่งใหญ่ ทำได้ ก็ดี
ใช่จะ กินข้าว ต้องทำ นาปี
หากตรอง ให้ดี จะไม่ กังขา

เชื่อทุก องค์กร ที่อยู่ ยืนยง
แน่นอน มั่นคง ไม่หนี ปรัชญาฯ
ยูเอ็น รับรอง เห็นชอบ หนักหนา
แพร่สู่ นานา ประเทศ ทั่วโลก



ความ "มี เหตุผล" ถือเป็น หลักสอง
แก้เหตุ ต้องตรอง ใช่เล่น เสี่ยงโชค
มองทั้ง ระบบฯ รักษา ตรงโรค
ไม่กลุ้ม บักโกรก ผิดซ้ำ ผิดซาก

คาดการณ์ ผลลัพธ์ ด้วยความ รอบคอบ
เลือกทำ โดยชอบ ไม่กลัว กระดาก
ช่วยสร้าง รังสรรค์ งานดี ออกมาก
ละความ ยุ่งยาก หากใช้ ปัญญา

"มีภูมิ คุ้มกัน" จัดเป็น หลักสาม
ป้องเหตุ คุกคาม แปรปวน โถมถา
ที่คาด ไม่ถึง แต่ดัน โผล่มา
เยียวยา รักษา ได้เท่า ทันการณ์

มีแผน สำรอง รับการ เปลี่ยนแปลง
พร้อมออก สำแดง ในครา ต้องการ
หากมี รายได้ หลากกิจ การงาน
จักไม่ ลนลาน ยามเกิด เภทภัย



ปัจจัย ค้ำชู หนึ่งคือ "ความรู้"
ต้องหมั่น ฟื้นฟู เรียนรู้ สิ่งใหม่
สร้างคลัง ปัญญา เพื่อการ ปรับใช้
ตอบสนอง ทันใจ สดใส ล้ำยุค

อีกหนึ่ง ปัจจัย ก็คือ "คุณธรรม"
เมื่อได้ น้อมนำ สังคม ผาสุข
ทุกศา-สนา มีหลัก เลี่ยงทุกข์
เชิญเลือก มาปลูก สำนึก ของตน



ตัวอย่าง ศีลห้า ชวนถือ ปฏิบัติ
ยามเริ่ม ฝึกหัด อาจทำ ระดับคน
หากต้อง ทำกิน กับสัตว์ จำทน
ก็ยัง ช่วยดล ยกระดับ จิตใจ

น้อมนำ ปรัชญาฯ เท่าที่ ฉันทราบ
จะซึ้ง ซึมซาบ เมื่อได้ ทำไป
เชิญชวน เพื่อนตรอง ลองทำ โดยไว
ช่วยให้ เข้าใจ ไยฉัน พร่ำชวนฯ เสรีนนท์

๖๐. สู่บ้านเรา (๒๖/๖/๖๓)

กายดั่งเรือ ลำน้อย ลอยสับสน
จิตดั่งคน พายท่อง ล่องชมสินธุ์
สองข้างฝั่ง แลเย้ายวน ชวนยลยิน
จำใฝ่ฝัน สนองอยาก ยากถอนตัว

ใช้ลาภยศ สรรเสริญ เพลินสุขสม
เชิญแวะชม ภิรมย์หมาย ถวายหัว
กี่ชาติภพ แสวงหา มาพันพัว
มืนมัวซัว เฝ้าถนอม ยอมวางวาย



พลันตระหนัก ระลึกรู้ สู้ตัณหา
สติมา ปัญญาเกิด เลิศผึ่งผาย
คัดหางเสือ เบนจากไป ไม่เสียดาย
ก่อนจะตาย ต้องเข้าถึง ซึ่งว่าง-เบา

มีเพียงทุกข์ เท่านี้ ที่เกิด-ดับ
เลิกฉวยจับ ยามถูกล่อ ต่อความเขลา
เพียงแค่รู้ ก็สงบ พบบ้านเรา
ที่ว่างเปล่า ไม่มีเหลือ เผื่อจะลองฯ เสรีนนท์

๖๑. บังเอิญหรือด้วยเหตุปัจจัย (๑๘/๗/๖๓)

ย้อนวันวาน ถึงความหลัง ครั้งวัยใส
เริ่มงานใหม่ สุขสมใจ ปรารถนา
ทั้งเพื่อนพี่ บรรยากาศ ชวนตรึงตรา
จึงตั้งหน้า หมั่นเรียนรู้ ด้วยเต็มใจ

ทุกงานช่าง ฉันร่วมทำ อย่างเต็มที่
ไม่หลบลี้ เลี่ยงหนีหน้า หายไปไหน
รู้สึกดี ตอนเสร็จกิจ ปิดงานไป
ได้งานใหม่ มาฝึกฝน ลองวิชา

ครั้นเย็นย่ำ ชวนเที่ยวท่อง ชมแสงสี
เคล้านารี ร่ำสุรา เพลินหนักหนา
เพื่อนไปไหน ฉันก็พร้อม ลุยทุกครา
ยังแกร่งกล้า ไม่มีเพลี่ย เพลี้ยโรยแรง

เป็นเช่นนี้ จวบสองปี จนไหลหลง
เจตจำนง เรียนจบตรี ดูเหือดแห้ง
เยือนถิ่นไหน เสาะแสวง แหล่งสำแดง
ดั่งแมลง ตัวน้อยน้อย ตามชนไฟ

ดึกคืนหนึ่ง เจอะเจอเพื่อน คู่มวยเก่า
เดินจ้ำเอ้า ดูเร่งรีบ ชวนสงสัย
ท่าจะหลง ท่องราตรี ใช่อื่นไกล
จึงเข้าไป พูดแซวเล่น ตามสไตล์

"เพิ่งสอบเสร็จ เลยฉลอง สักคำรบ..."
เพื่อนใกล้จบ ปริญญา น่าใจหาย
ฉันตอนนี้ ทำอะไร มัวเมามาย
รู้สึกอาย ไม่คุยต่อ รีบบอกลา

จากคืนนั้น จึงตั้งเป้า เลิกเที่ยวเตร่
หยุดร่อนเร่ มาขยัน ใฝ่ศึกษา
จนเรียนจบ ได้รับใบ ปริญญา
ที่ใฝ่หา แต่ละเลย เสียเนิ่นนาน

เพื่อนคงไม่ ได้รับรู้ ว่าช่วยฉัน
บังเอิญนั่น หรือจากเหตุ ปัจจัยสาน
จากคืนนั้น ไม่ได้ข่าว หรือพบพาน
ขอเล่าขาน บทกลอนนี้ ด้วยขอบคุณฯ

๖๒. บัญชีรับ-จ่าย (๒๓/๗/๖๓)

เย็นย่ำ ครึ้มฝน อยากชวน เพื่อนผอง
ให้หันมาลอง ทำบัญชี รับ-จ่าย
ไม่ต้อง ศึกษา เรียนรู้ มากมาย
เอาแบบ ง่ายง่าย ตรงไป ตรงมา

ในด้าน รายจ่าย เริ่มจาก ตั้งหมวด
ที่เคย จ่ายพรวด กันจน มือล้า
เช่นหมวด อาหาร ค่าหมอ- ค่ายา
เสริมสวย เสื้อผ้า รถรา ประกัน

อีกนันท- นาการ ทั้งสุรา บุหรี่
กาแฟ นวดยี เที่ยวท่อง สุขสันต์
ใช้หนี้ ค้าขาย ลงทุน เอามัน
มีกี่ หมวดนั้น เลือกให้ โดนใจ

แบ่งหมวด เช่นนี้ จะได้ ช่วยชี้
ในรอบ เดือน-ปี จ่ายหนัก ตรงไหน
เพื่อคิด ละลด จ่ายน้อย ลงไป
ได้ไม่ แปลกใจ ไยจ่าย เกินมี



วันที่	อาหาร		ค่ารักษาพยาบาล	ความงาม		รถ			ประกัน
	ในบ้าน	นอกบ้าน		เสื้อผ้า	เสริมสวย	น้ำมัน	ซ่อม	อื่น ๆ	
1-ม.ค.									
2-ม.ค.									
3-ม.ค.									
4-ม.ค.									
5-ม.ค.									
6-ม.ค.									
7-ม.ค.									
.									
.									
31-ม.ค.									
รวม									

รายจ่าย

นันทนาการ					ค้าขาย	ลงทุน	ใช้หนี้	อื่น ๆ
ท่องเที่ยว	นวด	สุรา	บุหรี่	กาแฟ				

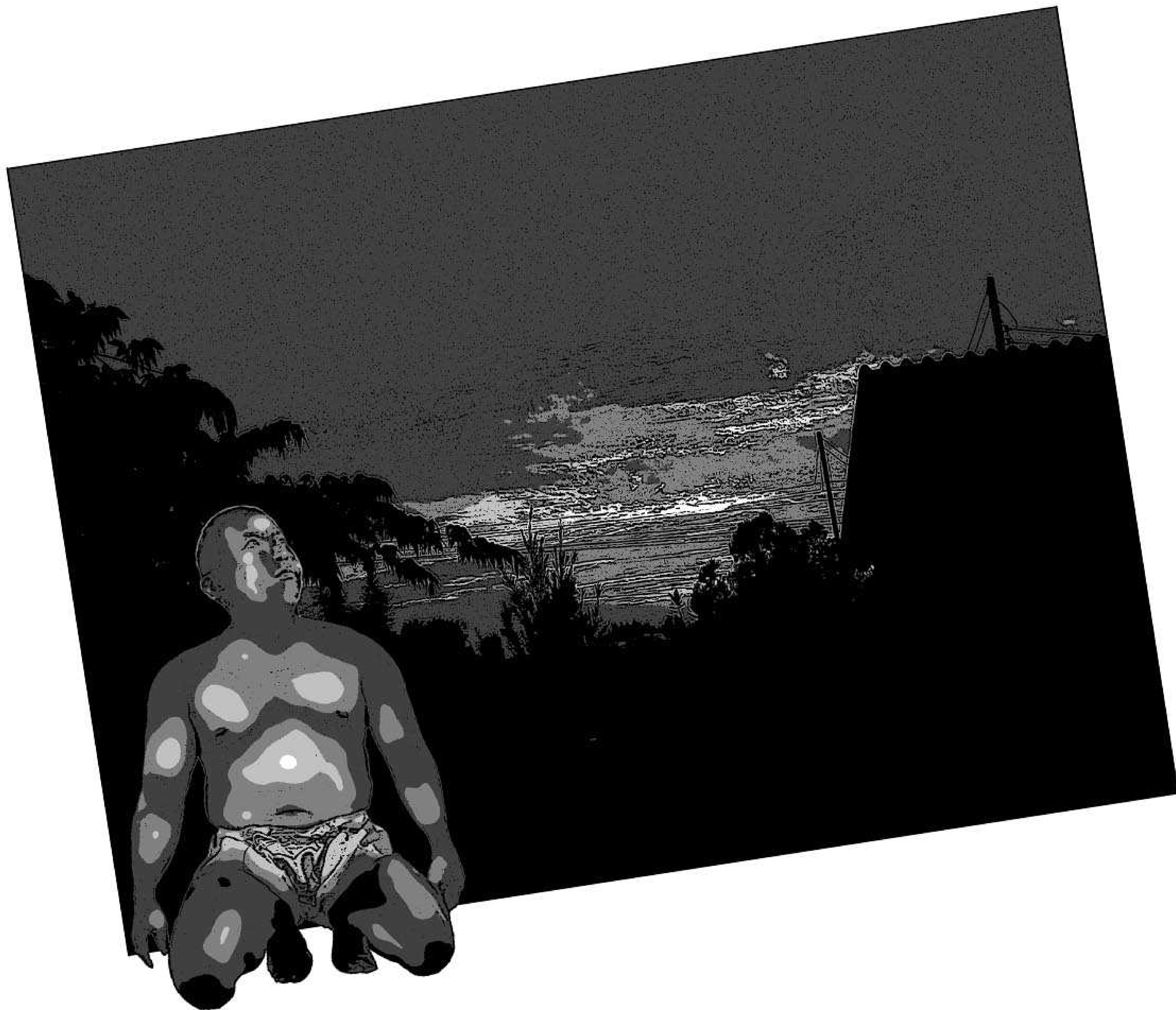
ขอเสริม เรื่องหมวด กันอีก สักหน่อย
อาจมี หมวดย่อย ภายใต้ อีกที
เช่นหมวด อาหาร ทานในบ้าน ก็ดี
นอกบ้าน ก็มี หากอยาก แยกไว้

ทางด้าน รายรับ แบ่งได้ เช่นกัน
จึงรู้ เท่าทัน ได้มา จากไหน
จากการ ปันผล ค้าขาย กำไร
เสี่ยงโชค ว่าไป ลองแบ่ง โดยพลัน

อย่าลืม ออมเงิน ทุกครา ที่ได้
สักสิบ เปอร์เซ็นต์ หรือมาก กว่านั้น
ได้มี เงินเก็บ เผื่อลง- ทุนกัน
หรือยาม คับขัน ถอนออก มาใช้

วันที่	ค้าขาย	หุ้น	กองทุน	สลากออมสิน	บ้านเช่า	ออมเงิน 10%
1-ม.ค.						
2-ม.ค.						
3-ม.ค.						
4-ม.ค.						
5-ม.ค.						
6-ม.ค.						
7-ม.ค.						
.						
.						
31-ม.ค.						
รวม						

ลงบัญชี รับ-จ่าย กันทุก เย็นย่ำ
หมั่นทำ ประจำ จนเป็น นิสัย
เริ่มจาก ตัวตน ทำโดย ตั้งใจ
แล้วค่อย ขยายไป สู่บ้าน ครัวเรือนฯ เสรีนนท์



๖๓. มาล่าเนื้อ (๒๕/๗/๖๓)



ณ คราหนึ่ง ต่างชาติท้า ชกถิ่นเขา
ไม่ดูเบา สั่งฉันซ้อม พร้อมเต็มที่
แต่พิกัด ที่ขอมา เกินพอดี
ไยไม่ชี้ มวยตัวอื่น เลือกฉันลุย

ด้วยเวลา เท่าที่มี รีบเร่งฟิต
ขุนอีกนิด เพิ่มน้ำหนัก จนแก้มตุ่ย
หวังส่งไป เป็นกระสอบ เพื่อถูกตุ๊ย
อ้วนตุ้ยนุ้ย ได้แค่คิด... รู้ตัวดี

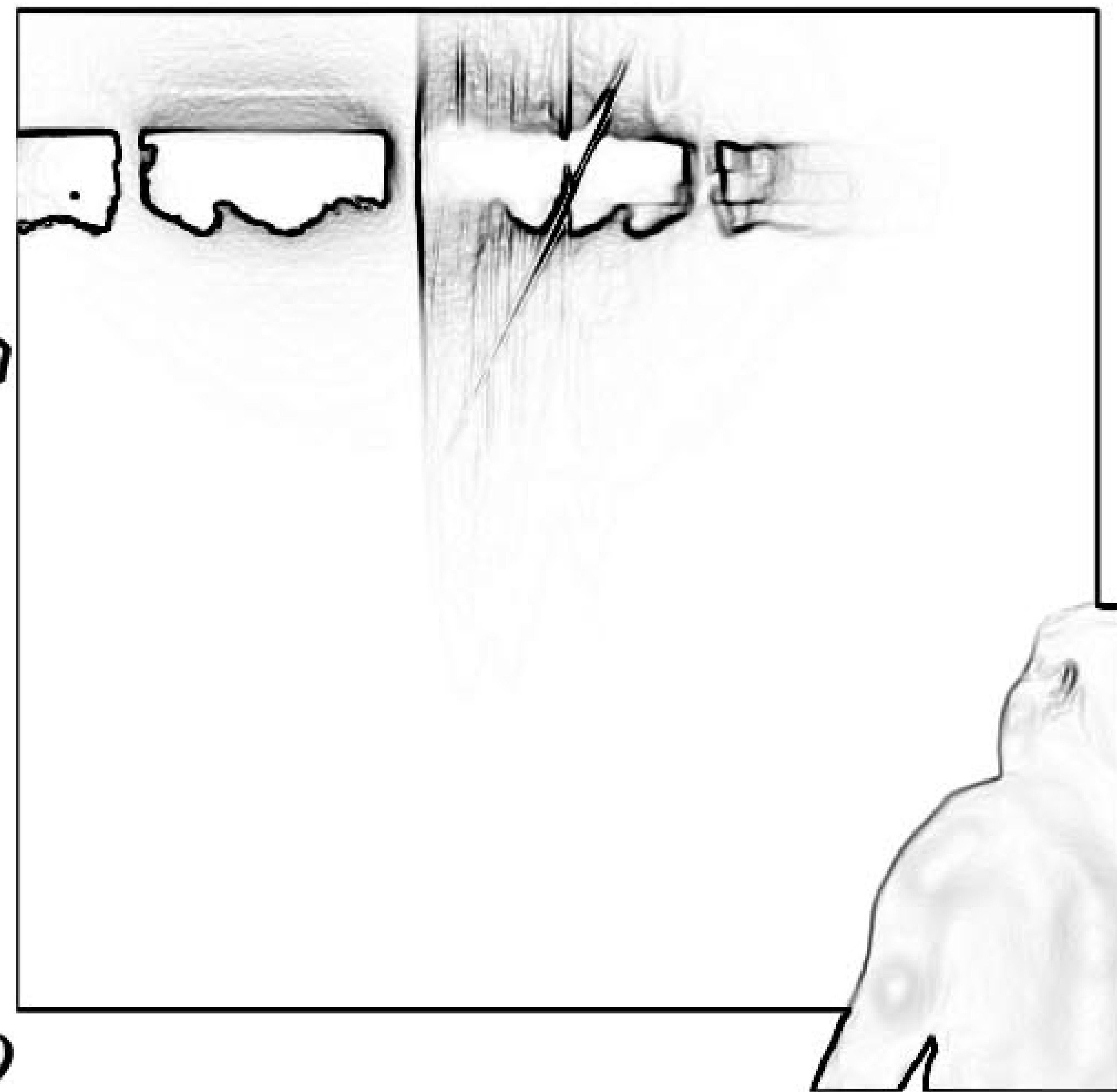
ไม่ยอมให้ ใครมาหมิ่น กินโดยง่าย
แม้แพ้พ่าย แต่สู้ได้ สมศักดิ์ศรี
สำเร็จกิจ ปิดงานไป ด้วยไมตรี
หมดหน้าที่ มาล่าเนื้อ กันอีกครา

... ย้อนตรองคิด ไปครั้งนั้น นั่นโอกาส
ถึงพ่ายพลาด ไม่มีใคร มาต่อว่า
เพียงระวัง อย่าให้ซ้ำ เกินเยียวยา
รู้รักษา ประเมินตน แล้วลุยไปฯ เสรีนนท์

๖๔. นกน้อยริมหน้าต่าง (๕/๘/๖๓)

กระจอกน้อย แฝงอิงนอน นอกหน้าต่าง
มิเหินห่าง ทุกเย็นย่ำ เยือนมาหา
จวบเช้าตรู่ ค่อยผินไผ โบยบินลา
ดูชินตา ทุกวี่วัน เป็นเช่นนี้

ยามมีคู่ พานกสาว มาอวดฉัน
แต่หล่อนนั้น มักหวาดหวั่น พรั่นหลบลี้
ถึงเวลา ก็สร้างรัง แต่พอดี
ทั้งป๋ามี้ หาป้อนลูก พะเน้าพะนอ



สักห้ารอบ เท่าที่ฉัน พอนึกได้
จริงหรือไม่ เจ้าสนใจ บ้างไหมหนอ
ลูกเมียมาก เสน่ห์แรง เกินรั้งรอ
ไม่ปะตอ สับรางผิด ทำอย่างไร

นานจวบปี ที่เห็นเจ้า ทุกคืนค่ำ
เป็นประจำ ยินลูกเจ้า ร้องเสียงใส
แต่เดือนนี้ ไยหายหน้า พาหวิวใจ
หรือเจ้าไป สู่ภพใหม่ ถึงเวลาฯ เสรีนนท์

๖๕. ต้องรออีกนานไหม (๘/๘/๖๓)

สายหมอกลอยเอื่อย เหนือรวงข้าวเหลือง
น้ำค้างพราวเรือง รับเช้าวันใหม่
ลมโชยเคลื่อนคล้อย พลอยหนาวในใจ
นกน้อยเสียงใส ขับขานเอกา



เหม่อมองแสงสูรย์ แรกแย้มยามเช้า
ดูราวเทียวเฝ้า ชะเง้อแลหา
ดวงใจที่พราก ห่างไกลทุกครา
ดั้นด้นค้นหา เคว้งคว้างลานลน...

ปล่อยใจเคลื่อนคล้อย ไปกับสายหมอก
ลัดเลี้ยวสู่พยอก หลอกยอดหญ้าขน
ช่วยคลายเปลี่ยวเหงา ได้บ้างยามยล
ลึกในใจตน ทำได้แค่คอย

หลายปีผันผ่าน มิเคยผ่องใส
ดั่งดวงหทัย ของแม่ถูกสอย
คิดถึงบ้างไหม เจ้ามดตะนอย
แม่ยังเฝ้าคอย ลูกคืนบ้านนาฯ   เสรีนนท์

๖๖. คนสำคัญ (๒๕/๘/๖๓)

ฉันเป็นคนเก่ง รู้รอบหลายด้าน
ยากใครเปรียบปาน ผลงานเหมาะสม
พนักงานดีเด่น เจ้านายชื่นชม
ลูกทีมนิยม สรรเสริญเยินยอ

เริ่มงานแต่เช้า กว่ากลับก็ค่ำ
เช่นนี้ประจำ หาเคยทดท้อ
อะไรว่ายาก ไม่หนักเกินพอ
แค่ฉันจดจ่อ ลุล่วงเรียบร้อย

ไม่อยู่สักคน คงจนใจแน่
บริษัทต้องแย่ ร่อแร่ถดถอย
งานบ้านฝากเมีย ดูแลลูกน้อย
พ่อแม่โปรดคอย ฉันต้องช่วยงาน

ไม่นานจำจาก อัมพาตถาโถม
กายฉันทรุดโทรม เงินถูกเผาผลาญ
ครอบครัวลำเค็ญ แสนเข็ญอ่วมอาน
แต่มีคนสาน งานเดินต่อไปฯ เสรีนนท์

๖๗. อนาคตชาติ (๒๗/๘/๖๓)

ชาติไทยปรากฏ บนแผนที่โลก
ใช่เพียงเพราะโชค พาพ้นวิกฤต
อดีตกษัตรา นำชนทั่วทิศ
สละชีวิต ป้องเหตุเภทภัย

ยามชนต้องการ ปกครองชาติบ้าง
ได้ยกเรื่องอ้าง ตามยุคสมัย
ไทยจึงเป็นชาติ ประชาธิปไตย
บริบทแบบไทย ไยต้องชิงชัง

นั่งมองหนุ่มสาว เยาวชนรุ่นใหม่
ดวงจิตซื่อใส เปี่ยมล้นความหวัง
ชวนผ่านโซเชียล ออกโชว์พลัง
เรียกร้องขึงขัง เดินผ่านเลยไป



อนาคตชาติ คือเธอหนุ่มสาว
เชื่อบางคนกล่าว โดยง่ายฤๅไฉน
เปิดใจศึกษา ถึงความเป็นไทย
คิดตรองแล้วไซร้ จึ่งค่อยนำพา

ฉันเรียนมาน้อย ด้อยการศึกษา
ได้แค่พึ่งพา กายาฟันฝ่า
เลี้ยงชีพชกมวย ตามกติกา
เสร็จกิจโอบบ่า อภัยให้กันฯ   เสรีนนท์



๖๘. สักวัน (๑๐/๕/๖๒)

ได้เกิดมาหนึ่งหน คราวนี้
ย่อมมีสิ่งที่ฝัน บางอย่าง
ไขว่คว้าหรือละเลย คิดเอง
โอกาสมีเข้ามา ไม่บ่อย

อาจมีคนดูแคลน หมิ่นฉัน
ได้ยินจนชาชิน ไม่สน
ศรัทธาเป็นพลัง หนุนนำ
ส่งจิตโผโบยบิน หามัน



ไม่มีวันหยุดฝัน มุ่งมั่น
ฉันพร้อมจะฝ่าฟัน ก้าวไป
จะเดินตามความฝัน ไม่หยุด
ยิ่งยากยิ่งบากบั่น ไปถึง

เป้าหมายแม้ห่างไกล ไม่ท้อ
ปัญหาอาจขวางกั้น แก้ไป
อุปสรรคยากเพียงไหน ไม่หวั่น
คว้าชัยได้ดั่งหวัง สักวันฯ เสรีนนท์

๖๑. ออมเพื่อใช้หลังเกษียณ (๖/๔/๖๓)

หลังเรียนจบ อยากได้งาน ที่วาดฝัน
แต่รู้ทัน จำต้องชอบ งานที่ได้
ด้วยเงินงาน งานหรือเงิน ใช่อื่นไกล
ฉันเข้าใจ จึงรักงาน ที่มีทำ

หมั่นเก็บออม ด้วยหวังมี ช่วงเกษียณ
หลังพากเพียร เวียนสู้งาน ทุกเช้าค่ำ
ช่วงเวลา ลดละวาง งานประจำ
แบบขำขำ เลือกสร้างงาน ตามใจปอง



แต่ก่อนนั้น ต้องมีเงิน ออมพอใช้
สี่ปัจจัย ฉันอยากเล่า บอกเพื่อนผอง
หนึ่ง-ให้คาด ว่าคงชีพ ตามครรลอง
กี่ปีทอง? อยู่ใช้จ่าย ก่อนจากไป

สอง-เดือนละ สักกี่บาท อยากจับจ่าย?
แทบวางวาย กลายเป็นยอด ออมก้อนใหญ่!
สาม-ยามนี้ มีเงินเก็บ สักเท่าไร?
เพื่อนำไป หักยอดออม ที่คิดมา

ถึงตอนนี้ ได้ยอดออม แบบขั้นต่ำ
เพราะไม่นำ ค่าเงินเฟ้อ มารวมหนา
แม้ดอกเบี้ย ยอดเงินเก็บ ไม่คิดนา
ลองเสาะหา สูตรเพิ่มเติม หากสนใจ

จากยอดออม ที่ได้มา เป็นตัวชี้
ว่าจากนี้ การเก็บออม ใช่เหลวไหล
แต่เป็นสิ่ง ที่ต้องทำ ทุกเดือนไป
มากเท่าไร? ดูกันต่อ โดยเร็วไว

สี่-กี่ปี จึงเกษียณ ดังตั้งไว้?
นำค่าไป หารยอดออม มือสั่นไหว
ก็จะรู้ แต่ละเดือน เผื่อเตรียมใจ
มากเพียงใด? ที่ต้องออม เป็นประจำ



สมมุติ...ฉัน ยังเป็นหนุ่ม วัยยี่สิบ
อยากเกษียณ ห้าสิบห้า แบบขำขำ
แปดสิบห้า ค่อยวางวาย คลายเคราะห์กรรม
อย่าว่าอำ มีสองแสน เงินเก็บไว้

อยากใช้จ่าย ช่วงเกษียณ เดือนสองหมื่น
ยิ้มระรื่น ควรต้องออม เดือนเท่าไหร่?
ลองตอบหน่อย คงไม่ยาก จนเกินไป
หากเข้าใจ ควรออมที่ สองหมื่นบาทฯ เสรินนท์



ตัวอย่าง:
สมมุติว่า ขณะนี้อายุ 20 ปี คาดว่าจะเกษียณตอนอายุ 55 ปี คาดว่ามีชีวิตอยู่ไปจนอายุ 85 ปี
มีเงินเก็บ 200,000 บาท และอยากมีเงินใช้หลังเกษียณเดือนละ 20,000 บาท
คำถาม: ควรเก็บออมเดือนละเท่าไร?

หนึ่ง – จะอยู่ใช้เงินหลังเกษียณไปนาน 85 ปี – 55 ปี = 30 ปี

สอง – อยากใช้จ่ายหลังเกษียณ 20,000 บาทต่อเดือน
คือ อยากมีเงินใช้หลังเกษียณ 20,000 บาท x 12 เดือน = 240,000 บาทต่อปี
ดังนั้น ควรมียอดเงินออมก่อนเกษียณ 240,000 บาทต่อปี x 30 ปี = 7,200,000 บาท

สาม – ขณะนี้ มีเงินเก็บ 200,000 บาท
ดังนั้น ยอดเงินออมก่อนเกษียณเหลือ = 7,2000,000 – 200,000 = 7,000,000 บาท

สี่ – ขณะนี้อายุ 20 ปี กะจะเกษียณตอนอายุ 55 ปี
จึงมีเวลาทำงานก่อนเกษียณอีก 55 ปี – 20 ปี = 35 ปี
คือ ควรออมเงินปีละ 7,000,000 บาท / 35 ปี = 200,000 บาท
ดังนั้น ควรออมเงินเดือนละ 200,000 บาทต่อปี / 12 เดือน = 16,666.67 บาท
หรือปัดเป็น 20,000 บาทต่อเดือน หรือมากกว่านี้ เมื่อเผื่อเรื่องเงินเฟ้อเข้าไปด้วย

การคำนวณข้างต้น เป็นการคิดคำนวณแบบง่าย ๆ ที่ไม่ได้คิดค่าเงินเฟ้อ และแม้ไม่คิดดอกเบี้ยเงินเก็บ
ก็ขอให้ถือว่าค่าเงินออมต่อเดือนที่ได้จะมีค่าน้อยกว่าค่าที่ควรเป็น หรือในที่นี้จัดเป็นค่าเงินออมขั้นต่ำที่ควรเก็บออม
จึงจะได้สำเร็จเป้าหมายการออมที่ตั้งไว้

หากสนใจสูตรคำนวณ ยอดเงินออมต่อเดือน ที่คิดค่าเงินเฟ้อและดอกเบี้ยเงินเก็บด้วย
ลองหาดูในเน็ตนะครับ มีหลากหลายให้เลือกใช้ได้

๗๐. ดาวขอเคียงเดือน (๑๘/๙/๖๓)

ดวงดาว พร่างพราวฟ้า
ดาษดา แลกลาดเกลื่อน
พลันหรี่ แสงลางเลือน
ยอมเดือน ในคราเดียว

เดือนเพ็ญ เด่นสง่า
เจิดจ้า แต่เปล่าเปลี่ยว
ฉายแสง เพียงดวงเดียว
โดดเดี่ยว กลางนภา



ด้วยดาว อยากเคียงคู่
อดสู ยังเข้าหา
มิแค่ เมียงมองนา
จันทร์จ๋า ดาวห่วงใย

ยามใด จันทร์เสี้ยวหมอง
มั่นปอง ไม่ไปไหน
ดาวพร้อม ประโลมใจ
ใกล้ไกล จักเคียงเดือน

แม้ว่า เดือนไม่รู้
ดาวสู้ ตามต่อเนื่อง
ด้วยแสง ที่ลางเลือน
ข้างเดือน ทุกราตรีฯ เสรีนนท์

๗๑. แค่รู้ (๑๕/๑๐/๖๓)

เช้าฝนซา ฉวยจอบจ้ำ ออกถากถาง
ฟันไปทาง คิดอีกทาง คล้ายยังฝัน
กายกับใจ ไฉนไม่ อยู่ด้วยกัน
ปัจจุบัน ฉันละเลย อีกแล้วไง

เมื่อตระหนัก ใจก็กลับ รู้พลั้งเผลอ
หยุดละเมอ ตื่นรู้กาย ที่ไหว
ฝนพราวพร่าง กระทบร่าง รู้ทันใด
รู้ว่าใจ แอบผันผวน อย่างเบิกบาน

ฝึกรู้ทัน อิริยาบถ สักว่ารู้
หมั่นตามรู้ ความรู้สึก ให้แตกฉาน
เพียงแค่รู้ สติเกิด มิเผลอนาน
กิจการงาน รู้ร่วมทำ ทั้งกายใจ

ตามรู้จิต อย่าจับจ้อง ก่อนจะรู้
ระหว่างรู้ อย่าถลำ จิตไถล
หลังจากรู้ อย่าแทรกแซง รู้วางไป
จิตเข้าใจ รู้ไตรลักษณ์ เข้าสักวันฯ   เสรีนนท์

๗๒. ยิ้มรับอนิจจัง (๓/๑๑/๖๓)

สังเวียน นักสู้ ผ่านมา มากหลาย
ในยาม พลาดพ่าย ฉันยัง วางเฉย
แต่มา ครานี้ ไม่เหมือน อย่างเคย
โดนศอก งัดเสย เข้าแก้ม เต็มใบ

ถูกหาม ไปวาง กลางพื้น ห้องหมอ
น้ำแข็ง ลูบคอ เลือดปาก รินไหล
มึนชา งงงัน ฉันมา ยังไง
รู้ตัว เศร้าใจ ต้องเสีย ฟันกราม

แม้เคย เตรียมกาย เตรียมใจ ยอมรับ
แต่พอ ประจักษ์ ยากเกิน หักห้าม
เอาแต่ ครุ่นเครียด แทบทุก โมงยาม
ไม่อาจ ห้ามปราม ปล่อยวาง อารมณ์

ถึงคราว ใกล้ตาย วางวาย ชีวิต
ไยเลือก วางจิต ได้อย่าง เหมาะสม
แค่เสีย ฟันไป ยังทุกข์ ระทม
อยากคลาย ขื่นขม ยิ้มรับ อนิจจังฯ เสรีนนท์

๗๓. จิตป่วนใหยหา (๑๕/๑๑/๖๓)

เห็นแล้ว เกิดอยาก ฉันจึ่ง ขวนขวาย
ทุ่มเท ปางตาย ดั่งคล้าย คนบ้า
สายตัว แทบขาด ยอมแลก ได้มา
ครอบครอง รักษา จึ่งค่อย เบาใจ

เข้าลูบ เข้าคลำ กระหยิ่ม เริ่งร่า
แลหลัง แลหน้า ลังเล สงสัย
หลับหู หลับตา หามา ทำไม
หลงกาย หลงใจ จิตป่วน ชักพา

หากรู้ ว่าอยาก ด้วยจิต ผ่องแผ้ว
สติ เกิดแล้ว รู้ทัน ตัณหา
จึ่งคิด ไตร่ตรอง โดยใช้ ปัญญา
ก่อนเลือก เสาะหา ตามแต่ สมควร



มีสติ รู้กาย รับรู้ โยกไหว
อีกรู้ ตามใจ ที่เผลอ ปั่นป่วน
สอนจิต เรียนรู้ ไปตาม กระบวน
ไม่หยุด เรรวน นับว่า เข้าที

เจริญ สติ โดยไม่ หยุดหย่อน
จิตถูก พร่ำสอน จนจำ ถ้วนถี่
สติ เกิดไว ยามจิต รู้ดี
เป็นหนึ่ง ตัวชี้ ระดับ จิตใจ ฯ เสรีนนท์



๗๔. ศรัทธาที่ไร้ราก (๑๘/๑๑/๖๓)

ฉันแค่รู้ เขาหน่ม เขาดูเท่
พราวเสน่ห์ รวยทรัพย์ มีความรู้
พูดอะไร ทำอะไร ล้วนน่าดู
ฉันเชิดชู ยอมเชื่อตาม ทั้งหัวใจ

ใครชอบเขา ฉันก็ชอบ คนผู้นั้น
เขาเชียร์ใคร ฉันร่วมเชียร์ ไม่เฉไฉ
ฉันศรัทธา พร้อมช่วยทำ ทุกอย่างไป
ชวนเมื่อไหร่ ไม่เคยกลัว มัวลังเล

เขาชังใคร ฉันชิงชัง ไปกับเขา
ใช่ฉันเขลา หรือหูเบา ฉันศึกษา
จากโซเชียล แหล่งข้อมูล เขาส่งมา
หากเสาะหา คุณจะพบ ซึ่งความจริง



ประเพณี ธรรมเนียมเดิม แลคร่ำครึ
พวกเก่าถึก เฝ้าถนอม ดั่งถูกสิง
เอกลังค์ เอกลักษณ์ น่าติติง
เขายอดยิ่ง ปลุกฉันจาก ความมืดมน

เขาบากบั่น เดินสาย คืนความรู้
เปิดหัวหู ให้พวกเด็ก ไม่สับสน
อีกกล่อมเกลา ความเชื่อผิด ของผู้คน
หยุดวกวน หลงอดีต ที่ติดมา

ฉันไม่รู้ เป้าหมายเขา เป็นไฉน?
ประโยชน์ใด? เขาเคยสร้าง ไว้หนักหนา
มีต่างชาติ อยู่เบื้องหลัง หรือเปล่านา?
ไม่นำพา ด้วยศรัทธา จึ่งเชิดชู   เสรีนนท์



๗๕. กุ๊กกุ๊กไก่ (๑๙/๑๒/๖๓)

กลัดกลุ้ม รุ่มร้อนจิต
จึงติด ชิดไก่เปลี่ยว
กุ๊กกุ๊ก ปุ๊กลูกเชี่ยว
จิกเฉี่ยว เกี่ยวตามไป ...

เงยหน้า ก็อายฟ้า
จากกล้า ท้าทั่วถิ่น
ก้มหน้า ก็อายดิน
แทบดิ้น สิ้นชีวา

นอนกรน สนั่นป่า
ไก่จ๋า จากไปไหน?
ยาบ้า มาได้ไง?
ทำไม มีข้างกาย?

ไผเผ เซนอนคุก
อดสุข ทุกข์โถมถา
อื้ออึ้ แปลฤทธิ์ยา
โรยรา พาหลับไป ...

ตำรวจ พรวดเข้าบุก
ถีบลุก ปลุกยามสาย
คอพับ หลับเป็นตาย
สิ้นลาย พ่ายเล่ห์นาง

ไม่คาด พลาดล่มหลง
ไก่ดง ชงเรือนร่าง
หลักฐาน พานจัดวาง
อยู่ข้าง ข่ายเสพกิน

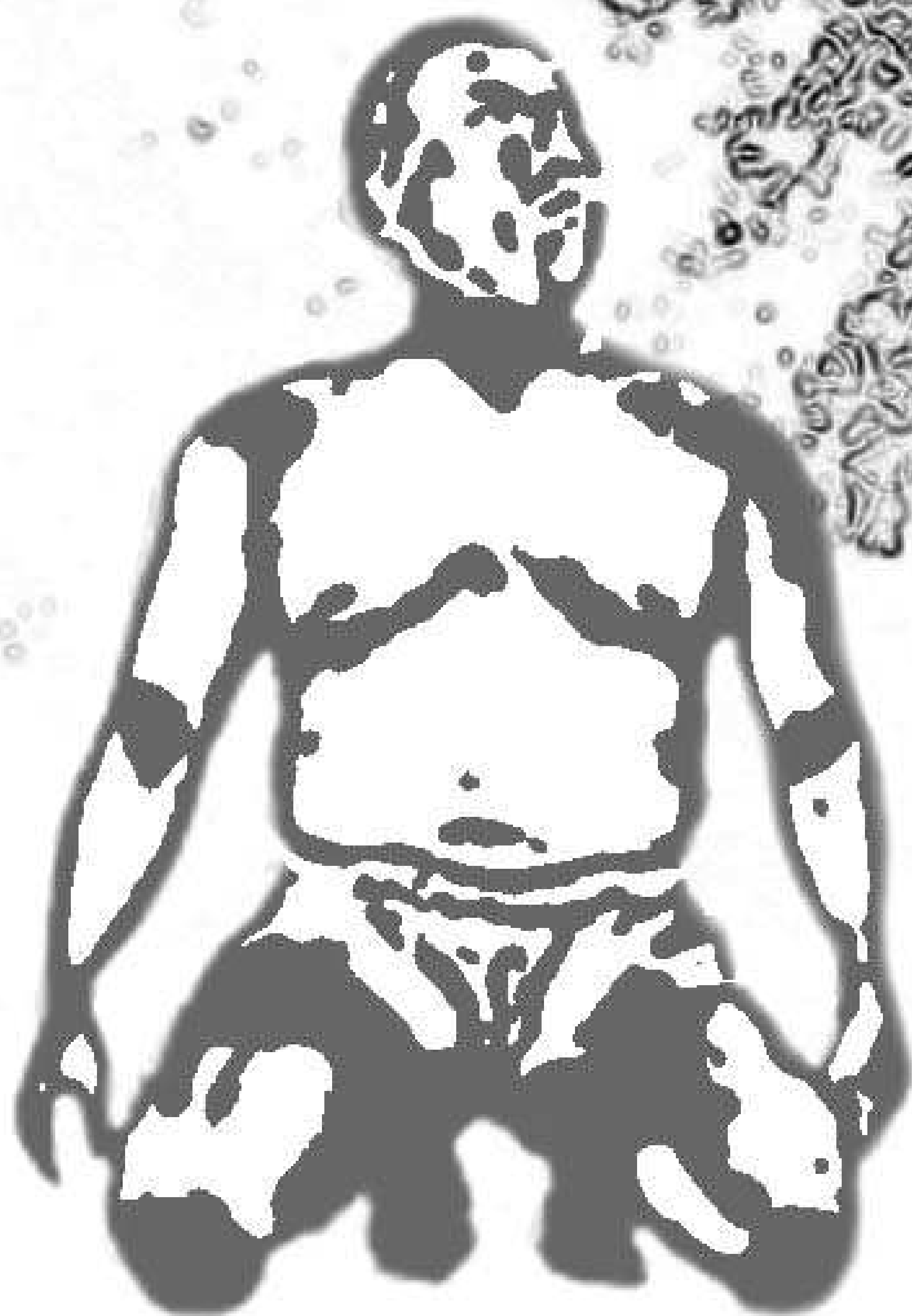
ผวาฟื้น ตื่นคร้ามครั่น
ใจสั่น พรั่นเหงื่อไหล
เคราะห์ดี ที่ฝันไป
แต่ไพล่ พิงซี่กรงฯ เสรีนนท์

ตัวฉัน ไม่ใช่ ตัวฉัน
ของฉัน ไม่ใช่ ของฉัน
เกิดเพื่อไม่ต้องมีฉัน
ใยฉัน ต้องห่วง สะสม

กายจิต สำรวม จงดี
ชีวี มิพลอย ขื่นขม
ลาภยศ สุขทุกข์ ฝังจม
ชื่นชม นินทา ปล่อยไป

ไม่เอา อะไร ติดมา
จะหา ติดไว้ ทำไม
วันนี้ ตอนนี้ ใส่ใจ
มิใย วันพรุ่ง วันวาน

ดินน้ำ ลมไฟ สร้างกาย
สลาย ยามเมื่อ วายปราณ
จิตใส ผ่องแผ้ว เบิกบาน
ลูการ เกิดมา ชาตินี้ฯ





เสรีนนท์